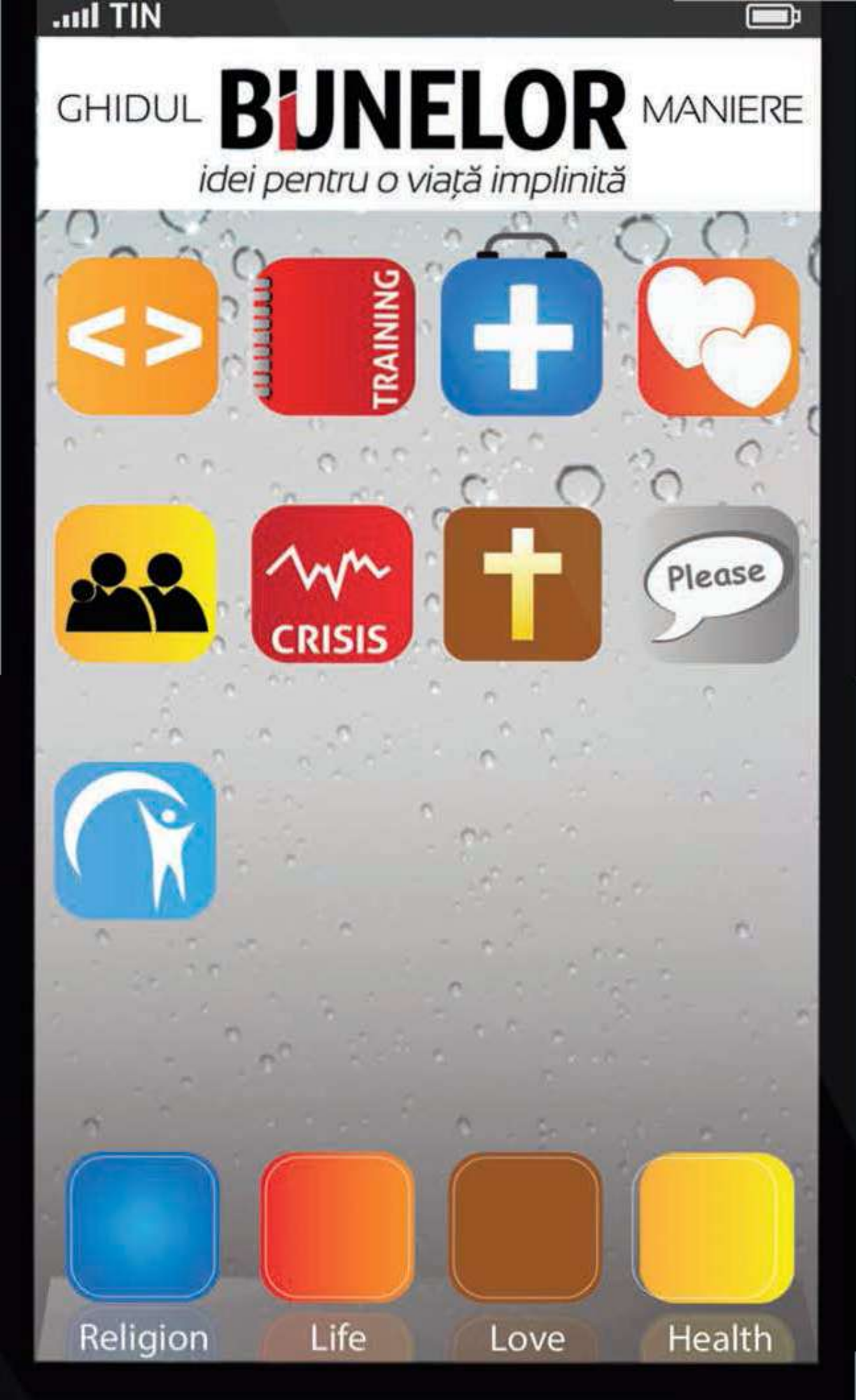

TIN
GHIDUL BUNELOR MANIERE
idei pentru o viață implinită
TRAINING
CRISIS
Please
Religion
Life
Love
Health

CAPITOLE

1 Cum faci diferența care contează

2 4 Idei despre cum să te cunoști, dezvoltare personală

3 Idei pentru o viață sănătoasă

4 Idei despre cum să ai relații sănătoase

5 Idei de întâlniri băieți-fete

6 Idei despre cum să depășești crizele

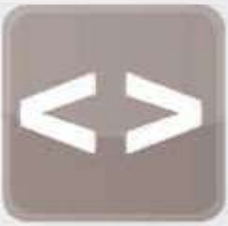
7 Idei pentru o viață religioasă împlinită

8 Bune maniere în diverse locuri și situații

9 Idei despre cum să te distrezi într-un mod constructiv

Capitolul 1

Cum să faci diferența!



Se spune că lumea nu este rea fiindcă sunt prea mulți oameni răi ci pentru că oamenii de bine nu fac nimic. Se pare că astăzi opinia este formată de oamenii care nu prea mai au valori, dar care știu să se exprime cu putere.

TU poți face diferența! În acest capitol vei găsi câteva idei despre felul în care vei reuși să schimbi ceva în tine și în cercul tău de influență.

Trebuie ca mai întâi să fii!

În Universul nostru există o regulă foarte importantă:
Nimeni nu trăiește doar pentru el.
Particula de lumină care se oprește din a lumina pe ceilalți se va stinge.
Apa care va înceta să curgă se va strica.
Plantele care vor înceta să ofere parfum, vor rămâne fără polenizare.
Oamenii care vor trăi pentru ei vor deveni nemulțumiți, ursuzi, nefericiți.

Nu poți face mult timp lucruri în care nu crezi.
Așa că va trebui să-ți propui să fii un om bun, valoros.
Uneori pofta vine și mâncând, așa că începe chiar de azi.

Zâmbește la oameni, întinde o mână cuiva, spune cuvinte de încurajare, iar aceste lucruri se vor așeza în sufletul tău.
Ca să fii un om valoros mai trebuie să ai prieteni de calitate.

Există chiar și un proverb foarte valoros care afirma: *Spune-mi cu cine te împrietenești ca să îți spun cine ești.*
Prietenii buni te vor încuraja mereu să iei decizii sănătoase, să-ți păstrezi valorile, să te implici în acțiuni nobile.

Apoi trebuie să ai!

Un om de bine este asociat întotdeauna cu dăruirea. El își deschide ușa pentru oamenii fără adăpost, oferă din mâncarea lui celui flămând, dăruiește din haine celor săraci, îi vizitează pe cei neajutorați.

Poți pune deoparte în fiecare lună o mică sumă de bani pentru a face surprize frumoase.
O floare, un sandwich, un bilet, și zâmbetele nu vor conteni să apară.
Orice faptă bună este răsplătită!

Cele mai bune activități se fac împreună cu prietenii sau familia. La următoarea întâlnire cu ei, propune să faceți o faptă bună pentru cineva.
Bucuria va fi înmulțită.

Și acum: practica!

Am adunat câteva idei pentru cei care doresc să facă o diferență:

-la apărarea unui om nedreptățit;
-Când auzi glume proaste, arată-ți dezaprobarea;
-Postează un comentariu la un articol de bine, apărut într-un ziar;

-Imprimă-ți un tricou cu un mesaj valoros;
-Apreciază o faptă bună făcută de cineva din familia ta;
-Scrie pe Facebook un comentariu frumos la fiecare persoană din listă;
-Crează și postează pe internet un articol despre partea frumoasă a lumii noastre;
-Realizează 5 fotografii impresionante despre natură. Postează-le;
-Promovează site-uri valoroase prin rețeaua ta de socializare;
-Citește o carte despre un om pe care îl consideri valoros;
-Învață proverbe valoroase și spune-le prietenilor tăi;
-Învață un proverb frumos în altă limbă și promovează-l;
-Dă-i unui prieten o idee frumoasă și ajută-l să o realizeze;
-Ascultă o persoană care are poveri în suflet;
-Ascultă povestea unui bătrân. Vei învăța multe iar el va fi încântat să vorbească;
-Ajută un bătrân să-și care bagajele;
-Ajută un bătrân să traverseze strada;
-Ajută împreună cu prietenii tăi un bătrân să-și sape grădina sau să facă ordine în gospodărie;
-Oferă-te să stai o după-amiază cu copiii unei familii numeroase;
-Scrie un mesaj încurajator și "ascunde-l" într-un loc strategic;
-Realizează un mic videoclip despre o calitate umană;
-Organizează o aniversare surpriză;
-Organizează pentru vecini o masă cu fructe;
-Timp de o lună, renunță să mai cumperi lucruri care nu îți sunt strict necesare și suma respectivă folosește-o pentru a face o donație caritabilă;
-Cumpără medicamente unei persoane invalide;

-Ajută un copil defavorizat să meargă la școală;
-Oferă meditații unui copil rămas în urmă;
-Citește unui nevăzător o carte frumoasă;
-Mergi la un azil și oferă-te să scoți la plimbare un bătrân;
-Fă o vizită la spital unei persoane necunoscute. Oferă-i o mică atenție;
-Trimite un SMS cu un mesaj frumos la un număr necunoscut;
-Sună la telefon o persoană singuratică;
-Roagă-te pentru un prieten care trece printr-un necaz;
-Oferă un pahar cu apă unei persoane însetate;
-Oferă un CD cu muzică de calitate;
-Oferă o carte prețioasă unei persoane necunoscute;
-Oferă un cadou unei persoane pe care o consideri enervantă;
-Dacă ai în localitatea ta o persoană străină, ajut-o să se adapteze vorbindu-i despre locurile frumoase și oamenii buni ai locului;
-Ia-ți o oră pe săptămână pentru a face bine în jurul tău;
-Fă o faptă bună asigurându-te că persoana respectivă nu va ști niciodată cine a fost autorul.

De fapt!

Noi am fost iubiți mai întâi de Dumnezeu.
Și toate lucrurile frumoase pe care le facem nu sunt altceva decât replici la dragostea Lui.
Un om cu adevărat valoros nu face pentru ca să primească ci pentru că a primit deja.
Atunci te dăruiești fericit celor din jurul tău!

Capitolul 2

4G Platforma dezvoltării personale

Acum câteva luni a apărut o carte care nu aduce nimic nou prin subiectul ei, însă oricât de multe cărți de acest gen ar apărea, nu vor fi niciodată de ajuns. Este vorba de „50 de idei geniale care au schimbat omenirea", editura Litera.
Este fascinant să citeşti ce a însemnat curentul electric, telefonul, capitalismul, speranța de viată, analiza matematică pentru perioada când acestea au fost descoperite.
Astăzi, lucrurile acestea sunt absolut normale, dar atunci, descoperirea lor a reprezentat o adevărată revoluție.
Totuşi, oricât de dezvoltați am fi astăzi şi oricât de departe am ajunge, nu trebuie să uitam că faptele lor au constituit doar un început.
Şi de multe ori începutul reprezintă cel mai dificil lucru.

Mă gândesc adesea la Abraham Lincoln, Wiliam Crookes, Henry Ford, Frederick Tudor şi mulți alții. Oameni a căror viață a făcut o diferență în societatea lor. Care a fost filosofia lor de viață? Cum s-au dezvoltat?
S-au gândit vreodată că invențiile lor vor revoluționa lumea? Dacă i-am fi privit atunci, am fi văzut că nu aveau nimic diferit față de alți copii, adolescenți, tineri, adulți din vremea lor.
Şi totuşi gesturile lor au făcut o diferență.

4G este una dintre ultimele noutăți pe plan tehnologic. Cu siguranță nu va fi ultima.

Mă întreb cine sunt oamenii din spatele ei?
Ce au ei în plus față de mine? Ce i-a făcut să reușească să schimbe prin invențiile lor viața a milioane de oameni?
În ciuda noutății ei, 4G reprezintă una dintre cele mai mari încurajări pentru mine.
La fel și Apple sau Facebook. Proiecte care s-au născut într-un garaj sau pe biroul dintr-o cameră de zi.
Nimic nu este imposibil. Iată mai jos patru pași care te pot ajută să revoluționezi lumea.

1. De ce e important să ai un scop în viată ?

Toți, indiferent de categoria socială sau mediul în care lucrăm suntem preocupați să găsim niște constante în următoarele domenii: crearea lumii, dezvoltarea ei, scopul vieții, ce se întâmplă după moarte etc.
Concepția pe care o avem cu privire la fiecare dintre aceste aspecte ne influențează modul de gândire și felul în care ne trăim viața.
Felul în care ne distrăm, învățăm, ne raportăm la bani și lista ar putea continua.
Unii promovează liberalismul și divertismentul drept modul perfect în care îți poți trăi viața.
Alții pun accent pe (auto)disciplină și educație continuă.
Aș dori să vă prezint și un alt punct de vedere.
Pentru unii a reprezentat soluția mult așteptată.
S-ar putea să fie și pentru tine.
In discursul susținut în cadrul Micului dejun cu rugăciune, eveniment organizat anual la nivel național în Statele Unite, doctorul neurochirurg Ben Carson a afirmat un lucru cu o valoare istorică:
„educația îi eliberează pe oameni."

Parafrazând această afirmație aş putea spune că , ‚dezvoltarea personală îi eliberează pe oameni".

Acest concept reprezintă în opinia mea, soluția în cadrul oricărei dezbateri pe tema: ce să fac cu viața mea.

Viața reprezintă un regres în absența dezvoltării.
Nu se poate vorbi despre împlinire în absența ei.
De fapt, una dintre marile nevoi ale omului este aceea de sens. Indiferent de clasă socială sau cultură, oamenii au nevoie să fie apreciați, să fie împliniți cu ceea ce fac, să se simtă valoroşi.
Îmi permit să spun că pentru a fi cu adevărat fericit ai nevoie să descoperi sensul vieții şi să îl urmezi.
Dacă ar fi să rezumăm acest concept la o ecuație matematică ar fi una foarte simplă.
Existăm pentru a ne dezvolta şi pentru a atinge cele mai înalte culmi.

Un lucru poate fi bun sau rău, în funcție de felul în care te ajută în dezvoltarea ta.
Orice lucru bun aduce un plus în ceea ce priveşte dezvoltarea, dar un lucru rău, chiar dacă la prima vedere ar putea avea implicații pozitive, în timp o va împiedica.
De aceea ar trebui evitat. În concluzie, dezvoltarea personală este un lucru existențial pentru fiecare persoană, iar calitatea vieții depinde de modul în care ne raportăm la aceasta.

2. Ce te poate ajuta să te dezvolți pe plan personal ?

Marea problemă la capitolul dezvoltare personală nu constă în dificultatea de a ajunge sus ci în înfrângerea piedicilor din interiorul nostru.
Nimeni nu poate da vina pe condițiile exterioare, financiare, sociale, medicale pentru nereuşita lui.
Dezvoltarea personală ține în primul rând de interiorul nostru.
Bineînțeles, condițiile exterioare au şi ele rolul lor, dar nu sunt decisive.

Unul dintre cele mai mari obstacole în calea dezvoltării personale este voința.
Nu poți ajunge nicăieri dacă nu vrei să faci lucrul respectiv. Există oameni care au mereu privirea în pământ. Niciodată nu ridică ochii pentru a vedea lucrurile din jurul lor. Niciodată nu îşi doresc acele lucruri pe care le văd la alții.
Mulți se resemnează cu ceea ce au şi sunt, de parcă resemnarea îi va convinge pe unii binevoitori să-i răsplătească pentru starea lor şi să-i plângă de milă.
Daca nu faci tu ceva pentru tine, nimeni nu o va face.

Indiferent cât de dificilă este starea în care te afli sau cât de sus vrei să ajungi, totul începe cu o voință puternică. Cu toții ştim oameni care nu au avut o situație financiară bună, dar având un scop bine definit şi o voință interioară puternică, au reuşit.
Şi i-au convins şi pe alții să le fie alături.

Ar fi imposibil să nu vorbim despre teama de eşec. Multora le este frică să facă un anumit lucru pentru că se gândesc....oare ce se va întâmpla dacă nu reuşesc.

Cât voi pierde? Ce vor spune ceilalți? Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii nu ştiu să rişte.
Sau mai bine spus nu ştiu să piardă şi să învețe din nereuşitele lor. Te provoc să te gândeşti la un lucru. Îți propui să urci pe un vârf şi nu ajungi decât la jumătatea traseului şi apoi te întorci...
Dacă din teama de eşec nu ai fi pornit, ai fi ajuns măcar până la jumătate ?
Ți-ai propus să urmezi un program de doctorat şi la jumătate îți dai seama că nu poți face față şi renunți. Oare ai fi putut vreodată să acumulezi informațiile dobândite până la jumătatea doctoratului, dacă nu ai fi început? Sau ai pornit o afacere şi după o investiție destul de mare, îți dai seama că lucrurile nu merg aşa cum ți-ai fi dorit.

Eşti gata să găseşti o altă soluție?
Să înveți din ceea ce ai greşit şi să mergi pe mai departe? Eşecul acela îți dă o lecție pe care multe academii economice nu te-ar fi putut-o învăța, din punct de vedere practic.

Nu lăsa eşecul să îți stea în cale. S-ar putea ca în felul acesta să îți ratezi viața.

3. Cum poți face planurile să devină realitate ?

Steve Jobs, una dintre personalitățile secolului XXI, a făcut următoarea afirmație: „oamenii nu știu ce au nevoie până când nu le arăți care este nevoia lor".
Un spirit bun de observație a nevoilor, a oportunităților, a lucrurilor din jur, reprezintă o latură foarte plăcută a dezvoltării personale.
Cele mai multe afaceri s-au născut pentru că inițiatorii acestora au văzut ce sunt nevoile, oportunitățile pieței și au acționat în consecință ...
Cei mai mulți oameni s-au dezvoltat în modul cel mai frumos pentru că au avut o viziune și au văzut care este lucrul care li se potrivește cel mai bine, care va fi direcția in viitor și cum se vor putea adapta acesteia încă de acum.
Acesta a fost și secretul reușitei lui Steve Jobs: observă lucrurile din jurul tău și propuneți să fii omul potrivit la locul potrivit.

Următorul pas după descoperirea lucrului care ți se potrivește cel mai bine este la fel de important. Trebuie să faci ca lucrurile să se întâmple.
Mulți oameni au idei, au planuri, însă le lipsește acțiunea. Când ajung în momentul în care trebuie să facă lucrurile să se întâmple, fie nu știu cum să facă acel lucru, fie li se pare că efortul care trebuie depus este echivalent cu mutarea unui munte.

Este adevărat că unii sunt mai pragmatici decât alții, însă de multe ori, a face lucrurile să se întâmple nu presupune altceva decât să lași prejudecățile deoparte și să te apuci de treabă.

De exemplu, dacă ți-ai propus să înveți limba germană dar nu faci nimic în acest sens, nici măcar să înveți cinci cuvinte pe zi, atunci în mod sigur nu o vei învăța niciodată. Învață să faci lucruri, apucă-te să le faci şi experiența te va învăța multe.

Dacă ai descoperit care sunt lucrurile pe care trebuie să le faci şi te-ai apucat de treabă, trebuie să fii atent la următorul element fără de care s-ar putea să te opreşti la un moment dat.
Este vorba de perseverență.
Există afaceri care au început prost sau mai bine spus, nu au avut planul cel mai bun, dar creatorii lor au continuat să lupte şi au încercat toate posibilitățile până au găsit varianta cea mai bună.

Desigur, aceasta nu este soluția ideală în mediul afacerilor, dar este foarte important să nu te dai bătut. Rareori pleci la drum având cel mai bun plan sau toate resursele necesare, însă perseverența este soluția în aproape toate cazurile.
Aceeaşi soluție este valabilă şi pe plan personal. Poate că uneori există limite care te împiedică să îți faci cel mai bine treaba la lucru, dar un cred că există un angajator care să nu aprecieze perseverența şi dorința ta de a învăța şi a creşte.
Nimic nu se poate face dintr-o dată, de aceea este nevoie de perseverență.
Mergi înainte chiar şi atunci când lucrurile nu arată deloc bine.
Orice problemă are o soluție.

Care este rolul lui Dumnezeu în dezvoltarea personală ?

Oricât ar părea de ciudat sau neadevărat, 4G este net superior față de tot ceea ce a fost până acum.

Nu mă refer la tehnologia 4G ci la următoarea idee, net superioară comparativ cu ideile prezentate până acum.
S-ar putea ca nu toți să fim de acord cu următoarea afirmație, dar eu cred că am fost creați de un Dumnezeu care ştie cel mai bine care este modul nostru de lucru şi de utilizare.
Ştie care sunt nevoile noastre, ce ni se potriveşte cel mai bine, ce e bine şi ce nu e bine pentru noi.
Poate că pare destul de absurd lucrul acesta, însă îți recomand să îți iei timp să citeşti ceea ce scrie El despre tine şi cum te poți dezvolta cel mai bine şi îți garantez că te vei convinge.
Însă partea cea mai importantă care este net superioară a tot ceea ce a fost până acum, este faptul că Dumnezeu cunoaşte viitorul.
Nu ştiu dacă îți dai seama ce consecințe poate avea asupra ta lucrul acesta.
Cunoscând viitorul, Dumnezeu ştie ce este cel mai bine să faci acum pentru a-ți fi bine în viitor. Ştie care vor fi consecințele lucrurilor pe care le faci acum.
Ştie care este domeniul de activitate cel mai potrivit pe care îl poți alege ținând cont de ceea ce va aduce viitorul.

Cunoscând viitorul ... viața ta ar putea fi cu totul alta.
Dar pentru că tu nu îl cunoşti, trebuie să ai încredere în Dumnezeu.

Tehnologia 4G poate să îți schimbe viața, iar Dumnezeu care depăşeste cu mult această tehnologie, te poate ajuta în dezvoltarea ta, mult mai mult decat îți poți imagina.

Intreabă-L despre tine si vei fi uimit câte ştie şi ce sfaturi îți va da.

Fii tot timpul la zi cu orice apare nou în domeniul dezvoltării tale personale. Alege toate acele lucruri care te pot duce departe şi nu vei mai avea nevoie de alte teorii pentru a-ți trăi viața.

Vei avea propria ta filosofie de viață.

Capitolul 3

Idei pentru o viata sanatoasa

Cu ocazia zilei de naștere primim adesea urări mai mult sau mai puțin originale.
Probabil că una dintre cele mai puțin surprinzătoare este: „Sănătate!", mai ales când singura boală pe care ai avut-o a fost *vărsat de vânt.*
Sănătatea este unul dintre acele lucruri despre care suntem de părere că le vom avea întotdeauna.
Poveștile parcă se termină cu: „și au trăit fericiți și sănătoși până la adânci bătrâneți", nu?
În plus, prins în programul aglomerat al unei zile, nu mai ai timp pentru cei doi litri de apă pe zi, legumele, fructele și somnul de opt ore, sfaturi pe care le tot auzi la TV, în pauza unui film.
Poate că dacă am ști mai clar de ce e bine să facem toate aceste lucruri și dacă am avea niște sugestii referitoare la cum ar putea fi strecurate mai ușor în programul încărcat al unei zile, am începe să le facem.
Puțin câte puțin.

Cata apă ar trebui să bei în fiecare zi, când şi cum ?

Știai că 70% din greutatea corpului este apă ?
Sau că sângele este 83 % apă, mușchii sunt 75 % apă și chiar și oasele au 22% apă ?
Fiecare funcție a corpului necesită apă.
De exemplu vederea. Ochii sunt umeziți neîncetat de o peliculă de apă.
Fără aceasta, ei s-ar usca, ar deveni extrem de dureroși și ar fi aproape imposibil de deschis sau de închis.
Există riscul ca foarte curând să se piardă și vederea.

Este recomandat ca în fiecare zi să bei 2 litri de apă.
Propuneți să începi ziua cu 1 sau 2 pahare de apă.
Dacă ești genul de persoană căreia drumul până la bucătărie i se pare de neparcurs, pune-ți pe noptieră sau pe birou un pahar cu apă încă de cu seară, astfel încât nimic să nu stea în calea noii tale dorințe.

După un pahar cu apă sau chiar două, te simți chiar și mai puțin somnoros, nu ? Ia-ți timp să continui să bei apă și în restul zilei.
Evită să bei apă imediat după ce ai terminat de mâncat, deoarece acest lucru îngreunează procesul digestiei.
În rest, bea tot timpul, până când ai bifat cei doi litri.

Dacă ești genul de persoană care rezistă foarte mult "pe uscat" este bine de știut că apa nu trebuie băută doar atunci când apare senzația de sete.
Setea e deja un semnal de alarmă pe care îl trage organismul. Poartă mereu o sticlă cu tine astfel încât să ai sursa de „alimentare" cât mai aproape.
Pune-ți-o pe biroul de la serviciu, la vedere, astfel încât să îți aduci mereu aminte de ea.
Dacă ai nevoie de o motivație suplimentară, alegeți o sticlă colorată, un termos, un recipient care te-ar putea motiva mai mult.
Dacă ai nevoie de un sprijin mai puternic, pune-ți un reminder pe telefonul mobil care să îți aducă aminte să bei apă sau roagă un coleg să îți aducă aminte din când în când.
Și dacă ești foarte foarte ocupat, poți să scrii sau să dai pagina cu o mână, în timp ce cu cealaltă ții sticla sau cana cu apă. La sfârșitul zilei, înainte de a te culca, când sticla cu apă este goală, felicită-te cu....un pahar cu apă. Și nu uita că sucurile nu se pun.
Corpul tău are nevoie de apă.

De ce, cand si cât exercitiu fizic să faci ?

Exercițiul fizic aduce multe beneficii cum ar fi energia, rezistența, flexibilitatea, forța, fermitatea musculară, un ten strălucitor, o bună sănătate mentală, încrederea în sine şi o imunitate puternică.
Poate că zâmbești în sinea ta citind aceste rânduri pentru că îți spui că or fi avatajele acestea bune și de dorit, dar tu nu prea ai timp pentru așa ceva.

Exercițiul fizic este însă mai aproape decât crezi.
Știai de exemplu că mersul pe jos este considerat un exercițiu fizic ? În loc să iei autobuzul o stație seara, când te întorci de la școală sau de la serviciu pentru a ajunge mai repede, mergi pe jos.
Nu chiar în ritm de plimbare, ci puțin alert.
Când ajungi acasă, în loc să faci exercițiu fizic doar pentru degete, apăsând butonul de la lift, ia-o pe scări.
Poată că nu o să îți iasă din prima să urci până la zece (în cazul în care stai la zece), ci ia-o treptat, adăugând un etaj în plus în fiecare săptămână.

Fă același lucru și în privința coborâtului pe scări.
S-ar putea să economisești chiar și ceva timp.
Aleargă ușor pe loc în timp ce te speli pe dinți.
Stai mai puțin pe scaun în autobuz.
Un studiu recent a descoperit că celor care petrec mult timp în activități sedentare le este recomandat să nu petreacă prea mult timp stând pe scaun în autobuz, metrou etc.
Ieși duminica dimineața la alergat împreună cu un prieten. În doi s-ar putea să țineți și câinii la distanță.
Închiriază din când în când o bicicletă și fă o tură de parc.

Poate chiar când ieși de la lucru sau școală.
Nu se mai minunează nimeni astăzi (foarte tare) atunci când vede oameni îmbrăcați elegenat pe bicicletă.
Cu alte cuvinte, ține ochii larg deschiși și prinde fiecare ocazie de exercițiu fizic.
S-ar putea să fie mai multe decât crezi.
Dacă ți-ai făcut ceva curaj, ține minte următorul acrostih referitor la exercițiul fizic: FIT

F = frecventa - cel puțin 2-3 ori pe saptamană
I = intensitate - moderataT = timp (durata de timp) - între 20-60 min

Cum să scapi de oboseală ?

Oboseala nu se datorează întotdeauna unui program supra-încărcat, dar și absenței unui somn suficient, de calitate. Dacă faci parte din categoria celor care spun că viața trebuie trăită nu dormită,
e bine de știut că dacă vrei să trăiești mult,
bine și frumos, trebuie să ai grijă și de timpul pe care îl petreci dormind.

Dacă vrei să ai un somn odihnitor care să îți permită să profiți la maxim de ziua următoare, iată ce e bine să ai în vedere:

- În primul rând culcă-te la timp, cu orice preț (de preferat înainte de ora 22:00), pentru a asigura organismului minim 7-8 ore de somn.
Sună greu, gândidu-te la ritmul trepidant pe care îl are viața ta. O sugestie ar fi să-ți faci un program pentru fiecare zi.

-Organizează-ți timpul astfel încât ultima masă să fie cu 4 ore înainte de culcare pentru că nu doar tu, dar și stomacul tău are nevoie să se odihnească pe timpul nopții.
De asemenea e recomandat ca masa de seară să fie una ușoară: o salată, o supă, niște fructe etc.

-Evită să mergi de la televizor direct la culcare
Încearcă să te oprești din uitatul la televizor, sau din timpul petrecut în fața calculatorului cam cu 30 de minute înainte de a merge la culcare.
În felul acesta creierul are posibilitatea de a intra și el în starea potrivită pentru somn și nu în cea de finalizare a scenariului unui film de Oscar.

-Aerisește camera în care dormi înainte de culcare.

Care este cea mai bună cură de slăbire?

În dimineața asta te-ai uitat în oglindă și după o examinare atentă te-ai gândit că ar fi timpul pentru o cură de slăbire.
Probabil că îți cauți deja prin minte toate tipurile de cure pe care le-ai auzit: regim disociat, cură în funcție de grupa de sânge, cura cu ciorbă de varză sau vreun alt medicament minune pe care l-ai descoperit în treacăt într-o reclamă publicitară.
Dacă nu îți convine niciuna dintre cele care îți trec prin minte, îți recomand și eu una.

Vine însă la pachet cu două vești: una rea și una bună. Vestea rea este că va trebui să ții cura aceasta toată viața. Vestea bună este că este una simplă și gustoasă. O cură de slăbire care să fie cu adevărat eficientă implică alegerea unui stil de viață sănătos.

Dacă vrei să nu pui la loc kilogramele pe care abia ai reușit să le dai jos prin înfometare sau consumul vreun aliment până la saturație, este bine să urmezi un regim care să dea rezultate pe termen lung.

Îți ofer mai jos câteva recomandări legate de un stil de viață sănătos care să te ajute să scapi de kilogramele nesuferite pentru totdeauna....sau cât timp le respecți:

I. Stabilește-ți un orar regulat de masă, având grijă ca ultima masă să fie în jurul orei 17:00 și nu mânca nimic în intervalul dintre mese. Nici chiar un măr.
Acela este timpul cel mai potrivit pentru a bea apă.

II. Împrietenește-te cu exercițiul fizic.
Combinația între o masă sănătoasă și un exercițiu fizic constant este una de succes.

III. Cea mai importantă masă a zilei trebuie să fie micul dejun, nu cina. Alocă-ți în fiecare dimineață un timp suficient pentru micul dejun. Și nu, micul dejun nu trebuie să fie un pahar de suc și o felie de pâine prăjită. Include în meniul dimineții cereale integrale, fructe, pastă de întins pe pâine, dulce sau săratâ, măsline și alte lucruri cât mai naturale pe care le mai găsești prin frigider. Dimineața ai voie să mănânci bine.
Vorba aceea: "Dimineața mănâncă asemenea unui rege și seara asemenea unui cerșetor."

IV. Lasă de-o parte dulciurile pentru zilele de sărbătoare și gândește-te la o altă metodă de a face o sărbătoare din fiecare zi.
Dacă ești un fan al desertului cel puțin o dată pe zi, înlocuiește ciocolata sau napolitana preferată cu un fruct sau cu niște fructe confiate.

De asemenea bucură-te de o sticlă rece de apă plată în loc de una de suc carbogazos.
Gustul durează câteva secunde dar caloriile pe care le aduce durează mai mult.

V. Folosește cât mai multe produse integrale în loc de produse rafinate: pâine integrală, orez integral, cereale integrale și chiar paste integrale.
Pe lângă faptul că au un conținut mai mare de fibre și vitamine, sunt mai sățioase și senzația de foame apare mai greu.

VI. Include în meniul tău zilnic cât mai multe fructe și legume. E de preferat să le mănânci cât mai proaspete.
Evită prăjelile sau prepararea lor îndelungată, astfel încât să nu li se piardă toate proprietățile și să nu te mai poți bucura de gustul lor plăcut și de toate vitaminele pe care ți le pot oferi.

VII. Fii răbdător. S-ar putea ca rezultatele să nu apară peste noapte așa cum se poate întâmpla uneori în dietele minune. Atunci când însă vor apărea, vor fi de durată.
Și când vei slăbi primul kilogram, te poți premia într-un anumit fel.
De preferat, nu cu un premiu dulce.

Cine mă poate ajuta să duc o viață sănătoasă ?

Tuturor ne plac idealurile măreț e ?
Visăm să fim sănătoși până la adânci bătrâneți, să ne trăim viața din plin.

La începutul fiecărui an ne propunem să fim mai sănătoși, să facem mai mult exercițiu fizic, să mâncăm mai sănătos dar pe la începutul lui februarie toate planurile noastre sunt deja poveste.

Care ar fi secretul unei reușite în acest sens ?
Cum ar fi posibil un stil de viață mai sănătos constant, nu doar la început de an sau atunci când nu te împaci deloc cu imaginea ta din oglindă ?

• O soluție ar fi să-ți scrii hotărârile de an nou și să le lipești undeva la vedere, astfel încât să dai nas în nas cu ele în fiecare zi. Poate atunci va fi mai greu să renunți ușor la ele.

• Vorbește cu un prieten bun despre hotărârile luate și roagă-l să-ți aducă aminte de ele periodic.
Roagă-l să te întrebe cum stai cu un aspect sau cu altul și să te încurajeze să mergi mai departe atunci când răspunsurile tale nu sunt dintre cele mai bune.

• Alege-ți un partener pentru o viață sănătoasă.
Cineva care și-a propus să facă aceleași lucruri ca tine.
Cineva cu care să ieși la alergat, să te iei la întrecere cu privire la cine ajunge primul să bea 2 l de apă pe zi, să înveți să faci salate.

• Te-ai gândit că există cineva mai preocupat de sănătatea ta și de starea ta de bine decât tine?
Dacă ție ți s-ar părea că o săptămână în care să mănânci doar mere și covrigi este un sacrificiu ce merită să fie făcut pe altarul serviciului pe care îl ai, pe Dumnezeu, s-ar putea să-L doară inima știind că în felul acesta îți faci rău.

Cel care te-a creat știe care este modul în care poți funcționa la capacitatea ta maximă.
Înainte de a porni pe un astfel de drum, nu ezita să-l ceri ajutorul.
Roagă-te folosind cuvintele tale simple.
El oricum este specialist în a citi dincolo de ele.
Roagă-te pentru puterea de a duce la bun sfârșit ceea ce ți-ai propus.
Roagă-te pentru puterea de a continua și atunci când ți se pare că nu vezi nici un rezultat.
Roagă-te pentru înțelepciunea de a face modificări treptat, nu pe toate odată.
Roagă-te să ai răbdare cu....tine. Roagă-te să te poți ridica și să continui de unde ai rămas atunci când ți se pare că nimic nu îți iese așa cum ți-ai fi dorit.
Și roagă-te pentru bucurie.
Bucuria de a vedea că se poate. Și e bine așa.

Capitolul 4

Cum să ai relații sănătoase

Ești destul de matur pentru a ști că dragostea și familia nu sunt absolut necesar permanente.
Cu siguranță aveți prieteni care s-au îndrăgostit, s-au căsătorit și au divorțat.
Alții se chinuie să țină relația vie. Tu vrei ceva mai bun.
Nu doar să eviți agonia durerii și despărțirii, ci să ai parte de dragostea adevărată.

Aceste gânduri sunt pentru cei care sunt serioși cu privire la dragoste. Nu renunța la idealismul tău.
La visele cu rochii de mireasă sau altele de genul acesta.
Este posibil, în ciuda dificultăților vremurilor în care trăim, să avem relații frumoase și fericite.
Dar nu vă păcăliți singuri – ele nu se întâmplă, nu este o problemă de noroc.

1. Cum poți şti cine este potrivit pentru tine?

Este foarte ușor să te îndrăgostești. Cei mai mulți dintre noi ne îndrăgostim de mai multe ori în timpul vieții.
Este de asemenea posibil că te îndrăgostești de persoana nepotrivită. Lucrul acesta ar trebui să ne dea de gândit. Mai mult, în condițiile potrivite, te poți îndrăgosti de aproape orice persoană.
Și toate încep cu prima întâlnire.
Este destul de greu să știi cine este persoana potrivită pentru tine.
Avem nevoi, trecut, interese, mod de a gândi și ambiții destul de diferite unii de ceilalți.

El a plecat la facultate și nu are nici un gând de căsătorie.

O întâlnește pe ea, frumoasă și ... interesantă.
Ea mai avea un prieten acasă, de unde venea.
Și pentru că nu este bine să te distrezi singur, aranjamentul creat între ei era favorabil ambilor.
Dar cu cât stăteau mai mult împreună, cu atât se simțeau mai bine unul cu celălalt.

A venit vara, ea a plecat acasă la vechiul prieten.
Când s-a întors la facultate a reluat relația cu colegul de unde a lăsat-o și fără să-și dea nici unul seama de ce se petrece, s-au apropiat mai mult decât au vrut inițial. Ea s-a despărțit de prietenul de acasă.

Din pacate, ea nu corespundea în unele aspecte cu așteptările lui.
Mai ales instabilitatea emoțională.
Să meargă mai departe sau să se oprească?
A decis să meargă mai departe spre căsătorie.
Dar când ea s-a întors acasă și s-a reîntâlnit cu fostul, a început să fie puțin confuză.
S-a despărțit și s-a întors la acesta.
În câteva luni s-au căsătorit.

Având în minte această ilustrație, vă recomand câteva gânduri.
Să nu credeți că vouă nu vi se poate întâmpla.
Nu te împrieteni cu cineva doar pentru că te simți singur.
Este relativ ușor să te amăgești cu idea că sunteți doar amici și nimic nu se poate întâmpla.
Nu este adevărat.
Un alt lucru imporant este să te împrietenești cu cineva care are nevoie de tine.
Este un sentiment foarte plăcut ca cineva să aibă nevoie de tine, dar această dependență creează probleme în viitor.

O relație fericită este compusă din 2 persoane fericite.
Cei mai buni parteneri sunt cei care și-au rezolvat problemele personale înainte de a intra întro relație serioasă.
Astfel vor avea capacitatea de a se concentra în a dărui dragoste celuilalt, în loc să caute în mod egoist cum să primească mai mult decât dăruiesc.

2. Care sunt șansele tale de a nu repeta istoria nefericită?

Studiile arată că ai mari șanse de a avea o relație de prietenie și ulterior căsătorie fericită în măsura în care ai ca partener pe cineva care este asemănător în ceea ce privește vârsta, rasa, valorile, educația, spiritualitatea și interesele. Este adevărat că opusul se atrage, mai ales când vorbim despre personalitate, dar când vorbim de stabilitate pe termen lung, asemănările, nu diferențele sunt cele care unesc.
Principiul de bază este următorul – orice diferență presupune un efort suplimentar de adaptare.
Adică, energie suplimentară depusă pentru depășirea diferenței.
Este mult mai usor atunci când ambii au aceleași preferințe.
Nu au nevoie de discuții interminabile pentru găsirea unei soluții care de cele mai multe ori nu mulțumește pe nici unul.
Și lucrul acesta obosește.
Pe unii mai mult, pe alții mai puțin.
Sau nu mai discută deloc și doar unul hotărăște, în dauna celuilalt și așa apar frustrări.
Și exemplele pot continua.

Exemple de diferențe posibile.

a. Importanța vârstei. De fapt maturitatea are mai mult de a face cu fericirea decât vârsta.
Cunosc bărbați și femei care la 40 de ani sunt imaturi ca niște copii.
Însă maturitatea este esențială pentru reușita unei relații de durată.
În general anii de liceu și facultate sunt ani caracterizați de schimbări rapide.
Relațiile în această perioadă sunt greu de păstrat pe termen lung.
Având în vedere resursele financiare limitate, problemele se pot acutiza rapid.

Diferența de vârstă este de asemenea un element care afectează natura relației.
Dacă există o diferență prea mare, nu vor fi doar diferențe de interese, petrecerea timpului liber și prieteni, dar există și tendința de a-l trate pe cel mai tânăr ca pe cineva mai puțin responsabil.
A alege să te căsătorești atunci când ești în liceu sau facultate, poate conduce la conflict pentru că în general băieții sunt mai puțin maturi decât fetele.
Adu-ți aminte, nu numărul anilor este important, ci cât de matur.

b. Valori. Dacă ești serios cu privire la o relație nu face nici un pas mai departe până nu cunoști familia celuilalt.
Petrece timp în casa lui/ei pentru un timp pentru a vedea lucruri pe care altfel nu le-ai fi văzut.
Și întreabă-te: "pot accepta diferențele de valori"?

El vine dintre familie în care tatăl era capul familiei.
Cuvântul său era lege.
Mama era o bucătăreasă și o gospodină excelentă.
Ea era cea care era apropiată de copii.
Tatăl rareori avea timp să se joace cu copiii.
El știa că tatăl lui o iubește pe mama, deși nu vedea niciodată vreun gest de afecțiune.
Ea venea dintr-o familie în care toți se îmbrățișau.
Tatăl era tandru, blând și întotdeauna disponibil.
Avea o relație caldă cu fiecare dintre copii.
Îi puteau spune orice și avea întotdeauna timp pentru ei.
Mergând acasă la el, ea a avut o revelație.
Erau atât de multe diferențe!
Familia ei avea casa plină de musafiri, casa lui era mai mereu goală.
Ușa casei ei era mereu deschisă, ușa casei lui se deschidea după o planificare foarte strictă.
Ea nu era împotriva ideii de a fi el capul familiei, dar se aștepta ca el să discute cu ea toate problemele și să ajungă împreună la o soluție.
Așa cum era la ea acasă. El realizează că îi place ca ea să stea acasă, să nu lucreze.
Cum vi se pare?
Din fericire, ambii au vrut și au reușit să se adapteze la valorile celuilalt. Dar nu se întâmplă mereu așa.

Nu înseamnă că unul este mai bun și celălalt mai rău. Sunt pur și simplu diferiți.

c. Educație. Nu este vorba despre numărul de ani de facultate sau diplomele adunate.
Ci, cu cât o persoană este mai educată, se presupune că învață mai multe despre sine și lume și are o idee mai bună cu privirela așteptările pentru viață și relații.

Plus, se presupune că atunci când ai mai multă educație, ești mai înțelept.
Sfatul este să creșteți împreună.

3. Care sunt trăsăturile importante de urmărit pentru o prietenie de durată?

a. Optimismul.
Știu că unii nu ați fi început lista cu această trăsătură, dar sfatul meu este să găsiți pe cineva care are simțul umorului.
E greu să trăiești alături de cineva care este mai tot timpul supărat, morocănos.
Fericirea izvorăște din inima unui om mulțumit.
Ferește-te de cei care sunt fericiți doar când ești tu prin preajmă.
E greu să fii responsabil cu fericirea altuia.

b. Atent/atentă.
Cum își tratează familia?
Are ochi și pentru nevoile altora sau este interesat/ă doar de nevoiele personale?
Rareori lucrurile acestea se schimbă în timp.

c. Stăpânire de sine.
Toți experimentăm mânie, dar modul în care o manifestăm este extrem de important.
Ferește-te de persoanele cu istoric violent.
Dacă s-a întâmplat o dată, se va mai întâmpla.
Nici tăcerea rece nu este de dorit.
Și întreabă-te: "așa vreau să trăiesc toată viața"?

d. Dorința de a rezolva problemele.

e. De încredere.
Unii au minciuna în sânge.
Mint fără să gândească și fără nici un motiv aparent.
Este imposibil să construiești o relație stabilă și de durată cu cineva care nu este de încredere.

f. Asumarea responsabilității.
Gândește-te la următoarele întrebări pentru a detecta iresponsabilitatea: termină ceea ce începe?
Alege să termine ce are de făcut sau preferă petrecerile?
Are un loc de muncă stabil?
Vede lucrurile care trebuiesc făcute și le face?
Se oferă voluntar(ă) să ajute? Este punctual(ă)?
Se scuză mereu pentru a scăpa de responsabilitate?
Gândește-te. Cât de responsabil(ă) este?

g. Te acceptă așa cum ești.
Adevărata dragostea este dragoste necondiționată.
Adică ești iubit și acceptat așa cum ești, indiferent de cum arăți, ce mânânci, etc.
Este ușor să iubești pentru ceea ce este frumos.
Întreabă-te dacă iubești și ceea ce nu este atât de frumos – obiceiuri, slăbiciuni, etc.

h. Dorința de a crește.
Relațiile nu sunt niciodată statice.
Mai ales relația de familie.
Asigură-te că celălalt este la fel de doritor ca tine să învețe și să se schimbe atunci când aceste schimbări sunt necesare.

4. Te bucuri de viată de unul singur?
Știu că sună ciudat această întrebare, dar este o întrebare necesară.

O cale extrem de eficientă de a speria eventualele persoane interesate sau de a cădea în capcana unora care urmăresc doar anumite interese este de a te arăta extrem de interesat(ă), chiar disperat(ă) de a fi cu cineva.

Evită să fii retras.
Alătură-te unui grup.
Este o cale excelentă de a cunoaște oamenii.
Chiar dacă nu este ușor să te implici, adu-ți aminte că mulți sunt exact în aceeași situație.
Împrietenește-te.
Multe persoane pierd atât de mult în viață pentru că le este teamă să cultive prietenii.
Cel mai rău lucru pe care îl poți face este să îți plângi de milă.
Implică-te în lucruri care îți fac plăcere!
Fă lucrurile pe care întotdeauna ai vrut să le faci.
Ideea principală este să ajungi să te simți bine în propria piele.
Atunci vei avea puterea să dăruiești și să primești pe deplin întro relație de prietenie de durată și mai ales întro căsătorie fericită pe viață.

Capitolul 5

Idei de întâlniri baieti – fete

Tuturor ne plac poveștile.
Unii preferăm poveștile de dragoste.
Imaginea celui mai frumos cuplu al școlii sau cea a celui mai titrat cuplu monden care apare în toate ziarele ne ridică uneori o întrebare: ce fac astfel de oameni atunci când se întâlnesc.
Filmele, melodiile și cărțile care ne cad în mână ne transmit următorul tipar: cei doi stau îmbrățișați o săptămână, poate se sărută două zile încontinuu și se îmbată de dragoste. Asta să fie tot?
Indiferent cât de mare ar fi îndrăgostirea dintre cei doi, momentele intime nu pot reprezenta o prioritate, iar dacă se întâmplă astfel, atunci va fi în detrimentul cuplului.
Vorba românească „mai răruț că-i mai drăguț" se aplică din plin pentru orice formă de manifestare intimă a dragostei.
Nu doar adolescenții își pun întrebarea: Ce aș putea face la o întâlnire ?
Ea se regăsește și în mintea studenților, masteranzilor, tinerilor adulți ba chiar și în a celor căsătoriți.
În orice etapă a vieții se simte nevoia unui timp de calitate petrecut împreună și îmbinarea unor momente și situații cât mai diverse.
Cum ai putea să o cunoști sau să o descoperi cu adevărat pe prietena ta, dacă nu faceți o mulțime de lucruri împreună?
Cum vei putea să ai momente de neuitat fără să construiești o atmosferă frumoasă care desigur va conține o locație frumoasă, un timp deosebit și multe alte lucruri.

Oricât de simple ar părea la prima vedere astfel de momente, mai ales atunci când le vedem prin filme, ele nu trebuie lăsate la voia întâmplării, ci presupun timp, energie, creativitate, uneori resurse, multă bună dispoziție și dorință de a-l face să se simte bine pe cel drag.

De fapt asta este și prima regulă.
Să îți dorești să îl faci pe celălalt fericit.
Iar dorința de a-l face pe celălalt fericit este strâns legată de spiritul tău de sacrificiu.

Prin sacrificiu nu înțeleg vreun act anume de eroism, o muncă asiduă pentru a strange strange banii implică achiziționarea celui mai grozav cadou.
De fapt o întâlnire reușită nu implică bani.
Ci implică dorința de a renunța la tine, la comoditate, la lipsa de chef uneori și a pregăti un moment special pentru cel drag.
Și aceasta înseamnă uneori un mare sacrificiu.
Îmi place să cred că o întâlnire reușită aduce mult mai multe satisfacții și o aprofundare a dragostei celor doi, decât dacă ar sta ore în șir închiși într-o cameră ne mai săturându-se de momentele de intimitate.
Mai mult decât atât, amintirile relației de prietenie vor fi construite pe toate lucrurile atât de diferite pe care le-au făcut împreună și nicidecum pe momentele de descoperire și explorare a trupului celuilalt.

De acum am să trec la lucruri practice și am să vă dau câteva idei de lucruri care pot fi făcute la o întâlnire, în funcție de locul în care ți-ai propus să aibă loc întâlnirea.

1. Întâlniri active în aer liber

• O plimbare cu bicicletele. Dacă nu ai bicicletă, închiriază de la un centru de închirieri.
Dacă nu există un centru de închirieri în orașul tău, împrumută una de la un prieten.
Întâlniți-vă în oraș fără să plănuiți nimic.
Apoi scoateți o monedă și fiecare își alege o față a monedei, stema sau banul.
Dați cu banul. Cel la care pică stema va trebui să-l ducă pe celălalt într-un loc unde prietenul/prietena lui n-a fost niciodată.

• O plimbare cu rolele sau patinele .
Faceți rost de o pereche de role dacă e vreme frumoasă sau mergeți la patinaj dacă e iarnă.

• Mergeți împreună la un picnic într-un parc dimineața devreme.
Luați cu voi un coș cu bunătăți, o pătură și petreceți dimineața împreună.

2. Activități practice la intâlnire

• Cumpărați două căni albe de ceramică, luați două seturi de vopsea sau markere permanente, colorate și desenați fiecare pentru celălalt o cană personalizată.

• Mergeți pe o clădire înaltă sau pe un deal, faceți avioane de hârtie, scrieți niște mesaje pe ele și faceți concurs: cine le aruncă mai departe.

• Cumpărați două tricouri albe și vopsele pentru pânză. Desenați unul altuia un tricou personalizat.
Ieșiți la plimbare purtând acele tricouri.

• Dragostea trece tot timpul prin stomac.
Încercați să gătiți o rețetă nouă!

• Faceți cumpărăturile pentru o persoană care se deplasează greu.

3. Surprize pentru intâlniri

• Mergeți într-un supermarket, luați fiecare un coș de cumpărături, stabiliți o sumă maximă de cheltuit (ex. 30 Ron – 10$) și plecați în direcții opuse.
Aveți 20 de minute să faceți un cadou celuilalt.

• Crează un traseu prin oraș, de la casa ei până unde ești tu, iar acela să fie locul de întâlnire unde îi oferi flori sau mâncați ceva bun împreună.

• Umple-i camera cu post it-uri și mesaje frumoase de apreciere și de dragoste.
Folosește cât mai multe culori.

• Luați fiecare câte un zar mai mare și în fiecare dimineața dați cu zarul.
Fiecare cifră a zarului are o semnificație:

1. Trebuie să îmi trimiți o poză cu tine;

2. Din oră în oră îmi trimiți mesaj cu detalii despre ce faci și cum te simți,

3. Îmi pregătești un cadou, etc.

4. Idei de relaxare pentru întâlniri

• Faceți un tur al orașului cu autobuzul sau pe jos ca și cum ați fi turiști.
Nu numai că înveți mai multe despre orașul în care locuiești dar este și o oportunitate grozavă de a împărtăși povești și amintiri despre locul în care stai.

• Înregistrați o poveste împreună.
Porniți un program audio care înregistrează și începeți pe rând să spuneți o poveste.
Când primul termină un paragraf trebuie să încheie cu: ...si apoi...După care urmează celălalt să povestească.
Faceți cu rândul până terminați povestea.

• Căutați pe internet imagini pe o temă (ex.amenajări din paleți).

• Uitați-vă împreună în albumele de fotografii ale familiilor voastre!

5. Post it

• Luați cât mai multe post it-uri și fiecare să scrie aprecieri pentru celălalt.
Faceți concurs cine scrie mai multe, însă aveți grijă ca ele să fie reale.

• Scrieți împreună pe mai multe post it-uri mesaje frumoase de încurajare și gândiți-vă la o metodă prin care să le folosiți pentru a le face altora viața mai frumoasă.
Puneți-le în căsuța poștală, oferți-le pe stradă, lipiți-le pe stâlp sau în autobuz, în parc sau în locurile publice.

• Luați două carnețele de dimensiunea unui post it și păstrați-le cu voi ca un jurnal de relație.
Frecvent scrieți în el impresii despre celălalt sau despre cum vă simtiți cu privire la relația voastră.
Când vă întâlniți citiți din el.

• Cumpărați post it-uri colorate și împărțiți-le în mod egal pe 4 culori.

Fiecare culoare aparține unei categorii:
1. Întrebare (Un lucru pe care vrei să-l știi de la celălalt);

2. Apreciere (Îi oferi o apreciere);

3. Provocare de făcut (Îi poți oferi un lucru pe care trebuie să-l facă.Fiți creativi si dinamici);

4. Un lucru despre mine (Îi spui un lucru inedit despre tine pe care îl știi doar tu).

Împărțiți fiecare culoare în mod egal și stând spate în spate, începeți să scrieți pe fiecare culoare, oferind post it-ul celuilalt.

o Mergeți într-un loc deschis (parc, grădină, livadă, curte, pădure) și folosind post it-uri și pins (bolduri pentru a prinde post it-urile în diverse locuri), creați un traseu pe care celălalt trebuie să-l parcurgă.

La fiecare post, puteți să îi dați o mulțime de sarcini: să spună ceva, să cânte, să îți dăruiască un lucru, să se roage, să îți facă o dedicație etc.
Cele două trasee le parcurgeți împreună ... cu cât sunteți mai creativi, cu atât va fi o activitate mai plăcută.

o Scrie mai multe post it-uri cu aprecieri și mesaje de dragoste și ascunde-le în diverse locuri: pantofi, buzunare, genți, sub covor, la baie, prin cărți, sertare...

Când le va găsi întâmplător, vor avea un efect foarte plăcut.
Creați un cadru foarte frumos pentru fotografii.

Capitolul 6

Idei despre cum să depăşeşti crizele

1. Cum să fac față depresiei?

Cu toții ne simțim triști uneori și este normal. Tristețea face parte din natura noastră, însă tristețea depresivă ce durează perioade îndelungate nu este normală.

Dar ce este depresia?
Depresia este o stare patologică definită prin tristețe, pesimism, autodevalorizare, dezinteres, anxietate, încetinirea pshihomotorie, precum şi alte simptome psihice sau somatice variabile.
Poate că această definiție exprimă o stare prezentă pe care o trăieşti, poate că reprezintă o stare trecută sau poate n-ai trecut niciodată prin aşa ceva (şi atunci dă-mi voie să te felicit!).
Eu însă am trecut pe aici.
Simți că nimeni nu te înțelege, toți îți sunt împotrivă şi nu vezi nici o ieşire din această situație.
Este destul de greu să vezi în perioada aceasta partea plină a paharului şi lucrurile încep să se complice în viața ta. Poate că te întrebi: ce este de făcut în această situație?

Îți recomand ceea ce la mine funcționează întodeauna:
Concentrează-te pe cum poți să-i ajuți pe ceilalți.
Sunt în localitatea ta persoane pe care le poți ajuta? Ajută-le! Sunt pe lângă tine persoane care ar avea nevoie de ajutor? Implică-te!
Nu te mai concentra asupra situației prin care treci, ci vezi cum îl poți ajuta pe cel de langă tine să treacă prin momentul acela dificil.

Dacă simți că recomandările sociale nu sunt pentru stilul tău, atunci uite câteva recomandări spirituale: Deschide-ți Biblia la una din istoriile lui (Iosif, Daniel, Moise, David), sau chiar priveşte câteva scene din viața lui Isus.

Meditează asupra vieții lor şi vezi cum au ieşit ei din situațiile negre în care se aflau.
Probabil ai să descoperi că numitorul comun pentru toate aceste persoane a fost Dumnezeu.

Rugăciunea a fost punctul lor forte în problemele şi slăbiciunile pe care le-au avut.
Poate că nu te-ai simțit confortabil să interacționezi cu alți oameni, dar cu siguranță te poți pleca înaintea Cerului, şi de pe genunchi, spune-I lui Isus care este suferința şi problema ta.
Spune-i-o ca şi când El nu o ştie, cu toate detaliile, şi fii sincer!

După ce te-ai descărcat emoțional, poți să meditezi asupra vieții Lui.
Uită-te la El cum a trecut prin suferință şi batjocură deşi merita mai mult decât orice om îi poate oferi.

Nu te ridica de la rugăciune fără să-i fi cerut lui Dumnezeu călăuzire, linişte şi pace sufletească şi mai ales eliberarea de sub negura care te-a cuprins.

După ce te-ai ridicat uită-te în oglindă, încearcă să zîmbeşti şi să spui: Dacă viața îmi oferă o lămâie, voi face o limonadă!

2. Ce să fac atunci când mă simt abandonat ?

Simțământul de abandon este unul dintre cele mai dureroase sentimente pe care le poate trăi un tânăr și nu numai.
Este dificil pentru cei mai mulți dintre pământeni să se simtă singuri, motiv pentru care căutăm cu ardoare compania celorlalți oameni.
Ai probabil un grup de prieteni pe care îi apreciezi și pentru că te fac să te simți apreciat pentru diverse calități pe care le ai.
Dar când simți că nici ei nu te pot înțelege, ce-i de făcut?
Dă-mi voie să-ți recomand o metodă prin care poți scăpa de simțământul de singurătate.
Ia un pix și o foaie și apucă-te de scris.
Scrie totul ca o scrisoare către Dumnezeu, în care îi prezinți situația în care te afli.
Ai voie să descrii situația din ce perspectivă dorești, și poate fi de asemenea și cea mai neagră realitate pe care o ai.
Nu uita totuși că scrii o scrisoare pentru Dumnezeu, așadar te rog să folosești un limbaj corespunzător.
Poți să scrii câte pagini dorești, și mai ales ai grijă să scrii toate supărările pe care le ai, absolut TOATE.

După ce ai terminat de scris scrisoarea, împăturește-o.
Fă apoi o scurtă rugăciune și spunei lui Dumnezeu că îi trimiți această scrisoare pentru că te simți abandonat și pentru că nu ai cu cine să îți împărtășești gândurile.

Roagă-l să te ajute cu soluționarea plângerii pe care o ai. În final, mulțumește-I pentru că te-a ascultat.
Din experiență îți spun că metoda aceasta funcționează, doar dacă ești sincer.

Pot să te asigur că Dumnezeu îți va răspunde în cel mai scurt timp, printr-o manieră potrivită astfel încât să înțelegi mesajul pe care vrea El să ți-l transmită. Repetă experiența aceasta ori de câte ori te simți abandonat.

3. Ce să fac atunci când nu mă simt bine în pielea mea ?

Am întâlnit adestea tineri care nu se simt bine cu ei înșiși. Le este teamă să-și asculte gândurile și astfel se plasează în locuri și situații care nu îi lasă să se întâlnească niciodată cu ei, ci mereu cu alții.
Poate că ai avut sau ai o astfel de perioadă în viața ta
Nu știu exact care este părerea pe care o ai despre tine, dar știu că există foarte puțini oameni care au o părere obiectivă asupra propiei persoane.

Majoritatea suferim fie de complex de inferioritate, fie de complex de superioritate.
Poate că ai ceva probleme cu aspectul fizic și din cauza aceasta nu te simți bine în pielea ta.
Majoritatea lucrurilor, cu excepția defectelor funcționale (lipsa unei mâini, lipsa vederii sau auzului ș.a.), se pot rezolva măcar în timp.
Ești o domnișoară rudă cu „Betty cea urâtă", doar că ai și ceva kilograme în plus? Nu-i nici o problemă.

Kilogramele în plus vor dispărea atunci când decizi să faci ordine în viața ta. Mesele regulate, exercițiul fizic și câteva reguli de a te folosi de aceste elemente te vor ajuta la realizarea unei siluete în care să te simți bine.
Poate că ești băiat (sau fată), suferi de acnee și nu este prea plăcut.

Consultă un medic dermatolog (sper să găsești unul cu adevărat bun) și cere-i o soluție la această problemă.

Știința a evoulat și cred că există soluții pentru această problemă.
Dacă simți că ai nasul sau urechile prea mari, nu îți face probleme.
Bucură-te de ele și mai ales de faptul că sunt funcționale. Nu toți au acest avantaj.

Poate că ai probleme de exprimare.
Aici problema este în principiu din cauza faptului că ești ori timid, ori ai ceva probleme cu bâlbâiala, ori ai rămas un pic în urmă cu cititul și nu ai apucat să îți dezvolți vocabularul.

Este o vorbă în Biblie care îmi place și care mă încurajează ori de câte ori am câte o provocare de trecut, și anume: „Pot totul în Hristos care mă întărește."
Dacă ești timid(ă), știu că îți va fi destul de greu să îți exprimi punctul de vedere.
Dar când ai o părere pe care chiar merită să o spui, ar fi păcat să nu vrei să treci peste acestă barieră.
Nu se știe dacă nu cumva este exact ce prietenii tăi așteapă să audă.
Dacă ai rămas în urmă cu cititul, nu-ți face griji.
Apucă-te acum și citește.
Dar selectează-ți cu grijă materialele (tabloidele nu sunt nici necesare, nici suficiente).
Fă rost de cărți bune, în domenii care te interesează și citește-le.
Ai să observi că, cu cât citești mai mult cu atât vei avea un vocabular mai bogat și îți vei putea formula propriile idei despre lume și viață.

Nu uita însă că, degeaba știi să citești, dacă nu ai citit niciodată Biblia!

4. Ce să fac atunci când simt că nu îmi găsesc drumul în viață?

Acesta este o dilemă și pentru mine.
Încă nu mi-am dat seama care este drumul meu în viață.
Adică nu am o traiectorie clară în minte (în afara drumului spre un caracter frumos pe care sper că mă aflu).
Nu întotdeauna am știut ce vreau să fac sau ce ar trebui să fac, dar mereu am avut pe cine să întreb.
Întâi, am vorbit cu mine și m-am întrebat ce mi-ar plăcea să fac în viața aceasta.
Apoi am meditat la ceea ce Dumneazeu ar fi vrut ca eu să fac în viața aceasta.
Am întrebat apoi în stânga și în dreapta și într-un final am crezut că am răspunsul corect, după care am muncit cât de mult am putut pentru a-mi aduce planul la îndeplinire.

Am acum o profesie, dar îmi dau seama că nu este ceea ce am visat până acum să fac.
Am ales o altă profesie care îmi place, care îmi aduce satisfacție și care mă motivează să cresc.
Nu știu exact dacă asta voi face toată viața.

Poate că ai și tu dilema acesta.
Ai făcut o facultate, dar acum nu mai ai nici o perspectivă.
Ai o diplomă care nu te ajută să te realizezi profesional pentru că nu te-ai gândit prea serios la talentele tale atunci când ai urmat acea facultate.

Nu uita însă că, degeaba știi să citești, dacă nu ai citit. (Dacă nu ai ajuns încă să faci o facultate, mai ai timp să te decizi, și sper să iei o decizie potrivită pentru tine).

Ai resurse financiare limitate și ești tentat să alegi orice variantă care să te ajute să mergi mai departe.
Seneca spunea: *Nici un vânt nu îi e prielnic corabiei care nu știe în ce direcție se îndreaptă.*
Această vorbă este cât se poate de adevărată.
Așa că, ia-ți azi un pic de timp (sau mai mult dacă ai) și gândește-te la cum poți ajunge să fi plăcut înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor.

5. Cum să decid asupra celor mai importante lucruri din viața mea ?

Atunci când ai de luat o decizie, gândește-te la următoarele idei:

a. Gândește-te dacă maine vei fi capabil(ă) să te uiți cu mândrie în oglindă.
b. Gândește-te la deciziile dificile pe care le-ai luat în trecut și la metoda prin care ai rezolvat problema.
c. Meditează la cum îți va afecta viața decizia pe care o iei.
d. Ia-ți timp să te gândești îndeajuns la decizia pe care trebuie să o iei.
Cel mai rău lucru pe care îl poți face este să acționezi în grabă.
e. Întreabă-te: Cum mă va afecta această decizie pe mine și pe cei din jurul meu?
f. Imaginează-ți că ai luat deja decizia.
Dacă scenariul pe care ți-l imaginezi în mod obiectiv îți oferă un simțământ de ușurare, s-ar putea să fi luat decizia cea bună.

g. Nu uita că ai dreptul să faci greșeli, dar nu ai dreptul să nu înveți din ele.
h. Vorbește cu prietenii tăi.
Vorbește cu cei mai în vârstă.
După ce ai o imagine de ansamblu asupra situației, poți lua decizia și poți acționa în consecință.
i. Este bine să ai încredere în capacitatea ta de a lua decizii.
Oricare va fii decizia ta, vei căpăta experiență și înțelepciune, în sensul „așa da" sau „așa nu".
j. Nu-ți fie teamă să iei o decizie.
Orice decizie ai lua este mai bună decât indecizia.
k. Ia-ți un timp să te gândești la consecințe.
l. Ia o foaie de hârtie.
Scrie pe ea opțiunile pe care le ai.
Rupe foaia astfel încât fiecare decizie să fie pe o bucată de hârtie separată.
Pune toate bucățile de hârtie într-o pălărie și trage una din ele.
Dacă te simți dezamăgit de opțiunea pe care ai tras-o din pălărie, atunci gândește-te pe care ți-ar fi plăcut să o nimerești.
De cele mai multe ori aceasta este decizia cea mai potrivită.
m. Compară acțiunile tale cu scopul pe care îl ai în viață și cu valorile personale, și apoi îți va fi mult mai ușor să știi în ce direcție să o iei.

6. Ce să fac atunci când nu mai am bani?

În principiu, ar trebui să te apuci de muncă, cinstită (asta dacă nu vrei să intri într-o altă criză).

7. Ce să fac atunci când nu mai știu ce să fac?

Atunci când viața este ușoară, fără provocări prea mari, ai timp să citești, să te rogi, să meditezi sau să citești cărțile unui mare guru.

Dar când viața îți oferă o mare provocare pe care simți că nu o poți depăși, ce-i de făcut?
Într-un astfel de moment îți poți da seama ce funcționează într-adevăr și ce nu funcționează în din sutele de metode pe care le-ai citi.

Dă-mi voie să îți fac câteva sugestii pentru astfel de situații:

Încearcă să mergi înainte și nu da înapoi! – acesta este sfatul pe care îl dau tuturor celor pe care i-am întâlnit într-o astfel de situație.

În general, nu există creștere fără situații dificile, așadar de ce mulți oameni dau înapoi când trec prin situații mai puțin confortabile?
Încearcă să mergi înainte prin negura pe care o întâmpini și ai să vezi cum după negura cea neagră a deznădejdii vor apărea razele calde ale speranței.

Întoarce-te cu mintea la momentul în care te-ai simțit ultima dată liber și fericit.
Stai un pic cu tine și gândește-te la momentele de care îți amintești cu plăcere, de prietenii sau rudele care îți sunt dragi.
Știu că poate nu ai chef să te gândești la aceste lucruri în momentele de față, dar precum foamea vine mâncând, și starea de bine va veni în final și vei găsi astfel energie și putere să mergi mai departe.

Acționează împotriva instinctelor tale!
De cele mai multe ori, oamenii se refugiază în mâncare peste măsură, droguri, alcool, din tendința de a ameliora starea de disconfort psihic în care se găsesc.

În loc să te refugiezi în astfel de surogate ce-ar fi să te apuci de mâncat salate și fructe, să faci exercițiu în fiecare zi (chiar dacă aceasta înseamnă pentru tine doar să mergi), să citești cărți care să te inspire, să te întâlnești cu prietenii și să faceți activități recreative împreună.
Pretenii tăi te văd atunci când treci printr-o perioadă dificilă așa că ar trebui să le dai ocazia să te ajute.

Ferește-te să-ți plângi de milă!
Plângându-ți de milă vei ajunge o victimă a poveștii vieții tale.
Așa cum am amintit mai sus, în jurul tău sunt oameni care te prețuiesc sincer și care suferă când te văd așa de abătut și trist.
Lasă-i să te înveselească și nu îi bombarda cu tristețea ta morocănoasă.

O viață completă....!
Ar putea cărțile să-ți schimbe viața sau doar perspectiva din care privești viața?
Oricare ar fi răspunsul tău, aș vrea să știi că mie, Biblia mi-a schimbat într-adevăr viața.
În ea am găsit oameni de toate felurile: oameni bogați și oameni săraci, oameni frumoși și oameni mai puțin frumoși, oameni înțelepți și oameni nebuni, oameni din toate culorile moralei de la alb la negru.

Nu știu ce înseamnă pentru tine o viață completă, dar ar trebui să meditezi un pic la valorile pe care le ai, la ținta pe care ți-ai pus-o și la mijloacele prin care ai putea să îți atingi idealul.

În încheiere, dă-mi voie să-ți reamintesc că „Ce nu te omoară, te face mai puternic!"

Capitolul 7

Idei pentru o viață religioasă împlinită

O numim religie, credință sau spiritualitate, și ne referim la acea parte a existenței noastre care se desfășoară în interior, are legătură cu deciziile morale pe care le luăm, are de-a face cu conștiința noastră și implică relația cu Dumnezeu.
Numim această parte a existenței noastre viață spirituală sau religioasă.

Mai jos găsim câteva dintre cele mai frecvente întrebări și posibile răspunsuri, cu privire la religia noastră.

Ce este "viața spirituală" a cuiva?

Spre deosebire de celelalte ființe, omul experimentează mai mult decât procese fiziologice sau exerciții de supraviețuire.
Poate că cea mai intensă trăire a omului este în partea abstractă a ființei sale.
Omul are nevoie de motivație; omul caută și vrea explicații; fixează obiective, acordă și pretinde sentimente.

Gândirea creează un univers în ființa umană iar acest univers se construiește în jurul unei autorități, superioară ființei umane, autoritate pe care o numim generic: Dumnezeu.

La ce ajută să ai o viață spirituală?

Știind că există Dumnezeu, poți avea speranța că binele învinge.
Relația cu Dumnezeu oferă suport moral pentru gesturile și deciziile pozitive.

Viața spirituală a omului este o parte constitutivă (pe care o avem din "fabricație").
Viața spirituală, manifestările religioase sau de credință echilibrează ființa, oferă o direcție supremă, întreține optimismul și speranța, ghidează spre motivații și comportamente pozitive.

Cum se formează o viață spirituală?

Este ca o deprindere ce trebuie învățată sau descoperită și apoi întreținută. Omul caută din firea lui o relație cu Dumnezeu.
"Omul are în el un gol în formă de Dumnezeu" afirma Sf. Augustin.
În mod normal omul caută de la sine să cunoască pe Dumnezeu și să relaționeze cu El.

Dar nu în aceeași măsură oamenii doresc și fac acest lucru.
Unii se nasc și sunt educați în familii mai puțin afectate de degradare morală și se apropie mai ușor de lumea credinței în Dumnezeu; alții nu au parte de o influență care să faciliteze o relație cu Dumnezeu și atunci au nevoie de ajutor din partea altor persoane.

Atenție însă; dacă cineva dorește să ne ajute atunci vom deduce acest lucru din faptul că nu vrea să ne facă niște activiști sau membri religioși ci vrea să Îl cunoaștem cât mai bine pe Dumnezeu, în primul rând din cartea cea mai sigură: Biblia.

Viața spirituală a cuiva trebuie obligatoriu să Îl includă si pe Dumnezeu?

Nu are sens și valoare o viață fără Dumnezeu.
Pe de altă parte nici nu este posibilă o viață trăită corect și deplin fără Dumnezeu.

Dumnezeu este centrul vieții spirituale.

Ce rol are religia în viața cuiva?

Rolul religiei este acela de a arăta cadrul potrivit pentru manifestarea credinței.
O religie este un set de reguli și indicații, bazate pe informații cu privire la voia lui Dumnezeu.
Nu orice religie este și corectă sau benefică.
O religie autentică are drept scop unic acela da a ajuta pe om să afle, să înțeleagă și să aplice voia lui Dumnezeu.
Există o vorbă înțeleaptă: "dacă religia ta nu îți schimbă în bine caracterul, atunci e cazul să îți schimbi tu religia".
Daca religia nu transformă în sens pozitiv și dacă nu te lasă să îți manifești credința conform Bibliei (credința lui Isus) trebuie să alegi religia care te ajută la aceste lucruri.

Cum îmi aleg religia?

Imaginează-ți că vrei să practici un sport(volei, tenis, fotbal, înot, etc.).
Pentru sportul pe care îl alegi ai nevoie să știi regulile jocului, să ai echipament potrivit și, evident, un teren adecvat pentru sportul respectiv.
Nu vei încerca să faci înot pe un teren de volei și nici fotbal în bazin.
De asemenea nu se poate juca fotbal după regulile tenisului sau ale handbalului.
Cu religia este cam la fel. Dacă vrei să alegi religia Bibliei vei căuta o biserică unde Biblia este autoritatea supremă.
Dacă vrei o religie care să respecte ce vrea Dumnezeu vei căuta o biserică unde se respectă și este încurajată respectarea Celor Zece porunci ale Legii lui Dumnezeu.

Dacă vreau o biserică în care să pot negocia ce vreau și ce nu vreau să fac, voi căuta o religie mai permisivă.

Dacă vreau să fiu într-o religie cu majoritatea sau cu cei din grupul meu de prieteni voi alege după criteriul numărului nu după criteriul voinței lui Dumnezeu.

Religia, fiind un set de reguli și instrucțiuni care ajută la o relație corectă cu Dumnezeu și cu ceilalți, trebuie să fie neapărat în concordanță cu voia lui Dumnezeu. Iar voia lui Dumnezeu, în exprimarea cea mai concretă se află în Biblie, prin urmare trebuie să mă asigur că am o religie care se bazează în totalitate pe Cuvântul Bibliei.

Este viata spirituala a cuiva o chestiune prestabilita (ca un dat) sau se poate modifica în timp?

Dat fiind faptul ca religia este doar un set de îndrumări pentru o relație cu Dumnezeu și implicit cu semenii, nu religia trebuie să fie determinantă ci voința lui Dumnezeu.
O religie este bună atâta timp cât mă conduce din punct de vedere moral și spiritual într-o relație mântuitoare, izbăvitoare cu Dumnezeu.
Viața religioasă a omului se va dezvolta și se va modifica în măsura în care omul înțelege și experimentează mai mult relația lui cu Dumnezeu.
Viața religioasă nu trebuie să fie ceva static și fixat la un nivel superficial sau inițial de înțelegere.
Viața spirituală este un proces care trebuie să ne conducă la creștere.

Cum putem face să crească în calitate viața noastră spirituală?

Viața spirituală a unui om este compusă din câteva elemente esențiale:

Rugăciunea, este modalitatea de comunicare pe care omul o are în raport cu Dumnezeu;

Lectura – studiul Sfintei Scripturi(Biblia), care este modul cel mai clar de comunicare dinspre Dumnezeu către om; trăirea practică a credinței, adică tot ceea ce știu despre voia lui Dumnezeu și înțeleg că este drept, bun, trebuie să aplic în toate deciziile vieții de zi cu zi.

Ca modalitate de cunoaștere și înțelegere a lui Dumnezeu mai putem privi cu atenție și să contemplăm tot ce este creat de Dumnezeu în jurul nostru.
Cu cât acordăm mai mult timp acestor lucruri esențiale cu atât vom crește calitatea vieții noastre de creștin.

Rugaciunea: Cum şi ce să te rogi
Sunt rugăciunile scrise sau cele formulate de alții folositoare pentru mine?

Unele rugăciuni sunt scrise și oferite ca model, ca un exemplu.

Așa este rugăciunea din Evanghelia după Matei cap. 6, supranumită și "Rugăciunea Domnească" sau "Tatăl nostru", pentru că a fost oferită de Însuși Mântuitorul Isus Hristos ca exemplu.
Exemplul constă mai ales în ceea ce ar trebui să conțină o rugăciune și modul în care trebuie ea formulată.

Pot să am propriile mele rugaciuni?

Dumnezeu chiar acest lucru dorește, ca omul să spună în cuvinte proprii, directe, nevoile și gândurile pe care vrea să le transmită.
Nu este nevoie de intermediari și nici de expresii memorate și repetate mecanic.
Dumnezeu vrea ca rugăciunea să fie un dialog între un copil(adică omul) și părintele său(adică Dumnezeu).

De ce am nevoie de Isus Hristos în viața mea spirituala?

Din clipa în care omul a păcătuit, păcatul a devenit ca un fel de zid despărțitor între om și Dumnezeu.
Omul este nevrednic și incapabil să mai discute direct cu Dumnezeu(mai ales față în față, așa cum făcea în grădina Eden, înainte de răzvrătirea lui).

Pentru că omul a greșit și a înfăptuit păcatul de a încălca Legile lui Dumnezeu și prin alegeri greșite s-a degradat, a devenit incapabil să mai realizeze singur un mod de viață corect și fără erori. Isus Hristos este Cel care a ales să moară și să plătească în acest fel în fața întregului Univers pentru păcatul și decăderea omului.
Prin sacrificiul Său, El a devenit Mântuitorul, Răscumpărătorul omului.

Dacă omul, după ce a păcătuit, neascultând de Cuvântul lui Dumnezeu, ar fi rămas în continuare printre ființele necăzute în degradare sau dacă nu i s-ar fi aplicat vreo consecință, atunci păcatul și răul ar fi devenit legal și permis în univers.
Din acest motiv a trebuit izolat, iar revenirea la familia universului neîntinat de păcat se mai poate face doar dacă cineva își asumă consecințele pentru păcat, adică plătește cu viața lui pentru greșeala omului.

Din acest motiv, atunci când ne rugăm, rostim și precizarea " în numele și în meritele Lui Isus". Doar prin ceea ce El a făcut noi avem speranța și dreptul de a fi reprimiți în "familia " universală. El este Avocatul omului.

Lectură: Ce să citesti pentru viața spirituală?

"Există trei feluri de cărți: cărți care informează; cărți care deformează și cărți care formează caracterul – Biblia este cartea care formează caracterul".

Ce ar trebui sa am în vedere când îmi aleg lectura?

În primul rând trebuie să fiu conștient că am timp foarte puțin pentru lectură și în acest caz nu voi avea timp pentru a citi toate cărțile, nici măcar pe cele bune, așadar trebuie să citesc mai întâi cărțile foarte bune. Biblia este prima dintre cărți pentru că în ea sunt scrise cuvinte inspirate chiar de Creatorul acestei lumi.

Este cartea în care Îl putem găsi descris pe Dumnezeu într-un mod autentic și împreună cu explicațiile necesare înțelegerii statutului nostru de locuitori ai pământului.

De ce să nu citesc orice si să aleg ?

Pentru că avem prea puțin timp abia ne ajunge să citim o părticică din ce este foarte bun, iar lecturile deformatoare au efect distructiv asupra caracterului. Trebuie să știu că subiectele imorale pot fi o influență nocivă pentru mintea și concepțiile mele.
Trebuie să verific informațiile din lectură cu alte documente din domeniu, pentru a avea asigurarea că sunt credibile și reale.

Trăirea vieții religioase

Ce greşeli trebuie evitate în ce priveşte viața spirituală?

Fanatismul: Ce înseamnă să fii fanatic?
De ce nu este bine să exagerezi?
Fanatismul este așezarea unei religii sau credințe mai presus de scopul ei(acela de a fi un îndrumător spre Dumnezeu) și impunerea prin mijloace manipulative, prin metode de constrângere și prin acte violente (crime și atacuri) a acestei religii.
Fanatismul nu se manifestă doar într-o religie, ci există fanatici aproape în toate denominațiunile religioase.

Superficialitatea: Ce este greșit în a fi prea relaxat în ce privește viața religioasă, spirituală?

De multe ori cădem în capcana ideilor greșite, a unei imagini false despre cum este Dumnezeu: Diavolul ar vrea să ni-L imaginăm pe Dumnezeu ca pe "un dur fioros și răzbunător" care stă la pândă; sau ca pe "cineva care poate fi cumpărat" cu daruri sau contribuții.
Ba chiar, unii filosofi inspirați de același dușman al lui Dumnezeu, Îl prezintă pe Dumnezeu ca pe "cineva care a fost pe aici dar acum este total absent" sugerând ideea că nu Îi mai pasă de creația Lui.)

De ce majoritatea oamenilor Îl consideră pe Dumnezeu ca fiind un stăpân nemilos, pretențios şi care pedepseste orice greseală?

Diavolul are tot interesul ca oamenii să creadă despre Dumnezeu tot ce poate fi mai rău.

Încă din antichitate a convins pe foarte mulți că "zeii" sunt răzbunători și nemiloși, că vor jertfe omenești și sânge.
Educația are rolul cel mai important în ce privește modul cum îl percepem pe Dumnezeu.
Poveștile Îl prezintă sub forma unui zeu furios, desenele animate fac la fel. Mai există și teama declanșată de procesele de conștiință atunci când facem ceva greșit , nedrept sau rău.
Iar omul are tendința de a confunda frica venită din conștiință cu groaza determinată de un Dumnezeu mânios.

Dumnezeu vrea să fim tristi si să nu ne bucuram?

Dumnezeu vrea să fim fericiți și să ne simțim liberi. El dorește să ne simțim bine dar să nu fim nevoiți să regretăm după ce ne-am folosit libertatea.

Cum este Dumnezeu în realitate?

Deși tendința este să facem din existența și modul de manifestare a lui Dumnezeu un subiect tabu, în realitate, chiar Dumnezeu, în Sfânta Scriptura, ni se prezintă destul de clar și suficient.
Dacă ar trebui să Îl prezentăm în rezumat El este Părintele nostru.

Este o persoană reală(inexplicabilă din multe puncte de vedere, pentru capacitatea noastră de înțelegere). Dumnezeu este creatorul tuturor lucrurilor din univers și al tuturor ființelor.

Fiind autorul și protectorul creației Sale este ușor de înțeles că nu are decât intenții bune cu ceea ce a făcut Îngerul care s-a răzvrătit într-un mod inexplicabil împotriva lui Dumnezeu,

încearcă să deterioreze imaginea Lui Dumnezeu în conștiința oamenilor, dar prin citirea Sfintei Scripturi această încercare poate fi dejucată.

Nu este plictisitor să trăieşti o viața spirituală, de om credincios?

La prima vedere poate părea plictisitor sau greu.
A trăi ca o persoană spirituală, credincioasă, nu se învață mai greu decât învățăm să conducem mașina sau să lucrăm în diverse domenii. Important este să învățăm să facem acest lucru din surse sigure(cea mai sigură este chiar Cuvântul scris al lui Dumnezeu –Biblia) .

Și la fel de important este să cerem, prin rugăciune, ajutor chiar de la Dumnezeu.
Cât despre plictiseală, în mod sigur o viață care este eliberată de vinovăție, de apăsarea conștiinței sau a consecințelor unor fapte rele, nu poate fi decât împlinită și fericită.

Credința și spiritualitatea nu interzic bucuria, prietenia, iubirea, fericirea ci dimpotrivă, le fac să devină permanente, profunde și autentice.

Capitolul 8

Bune maniere în diverse locuri si situații

Gesturi ce-i fac pe cei de langă tine fericiți

Trăim într-o lume cu o dinamică spectaculoasă.
Trăim în secolul vitezei.
Trăim în secolul în care nu prea mai contează valorile, în care valorile se măsoară mai ciudat ca niciodată, deși uitându-mâ în urmă, prin istorie, nu am impresia ca-ar mai fi ceva nou sub soare.

Am încetat oare să mai avem idealuri, să gândim, să medităm, să ne rugăm?
Fără îndoială că nu. Dar ce s-a schimbat?
Cum se face că vezi prin tramvai persoane cărora le-ar prinde bine un loc, dar nu se găsește nimeni să li-l ofere?
Sau cum se face că știm să ne purtăm frumos în societate, dar uităm manierele la intrarea în casă?
Poate că nu lumea s-a schimbat, ci noi fiecare.
Nu mai suntem dispuși să fim oamenii care să facă gesturi frumoase în mod gratuit.
Chiar am ajuns în era în care totul costă.
Ca să primim ceea ce ne dorim și forțați poate de împrejurări reușim să facem față situațiilor.

Dar chiar așa departe să fi ajuns lucrurile?
Îți propun ca în următoarele rânduri să ne imaginăm câteva scene din viața cotidiană, și dă-mi voie să-ți spun cum mi-ar plăcea mie să decurgă următoarele situații.

1. Cum să (te)prezinți ?

Deseori ai fost pus în situația de a intra în contact cu persoane noi.
Ajungi, de exemplu, printr-o împrejurare în vizită la un prieten drag.
Când ajungi (de obicei la timp, cu 5 minute mai târziu, dar niciodată mai devreme) descoperi că este o grămadă de lume invitată pe care nu o cunoști.
Ce-i de făcut? Nu știu ce iți poate trece prin minte trăind scena aceasta, dar cred că ai fi salvat de neplăceri dacă ai avea cu tine un zâmbet sincer și curat pe care să îl afișezi.
Nu poate fi prea complicat și iți poate aduce ușor simpatia celorlalți.
Dacă gazda este prea ocupată să te poată prezenta celorlalți musafiri atunci ai putea să te introduci folosind următoarea frază: „Mă scuzați că trebuie să mă prezint dar, acum gazda este foarte ocupată și îmi permit să o fac singur" sau altceva de felul acesta.
Ar trebui să ții cont de vârsta persoanelor sau de genul acestora.
Întotdeauna te vei prezenta folosind tot numele, nu doar Gigi, Costică, Mimi sau Maricica, ci Gigel Constantinescu.

2. Cum să conversez astfel încât să fiu plăcut interlocutorului meu?

Aceasta este o situație destul de delicată, deoarece arta conversației nu se învață dintr-o dată.
Poate că ai vrea să abordezi o anumită persoană.
De exemplu ești la o întâlnire publică la care observi prezența unei persoane de o anumită profesie, de exemplu un medic.

Chiar dacă vă cunoașteți din diverse împrejurări, nu este indicat să începi o discuție cu această persoană pe temă medicală, dacă întâlnirea are un alt scop.
Probabil că persoana respectivă și-ar dori să discute subiecte din alte domenii decât cel în care lucrează. La fel se întâmplă și cu profesorii, avocații, juriștii și lista poate continua.

Trebuie să fii întotdeauna atent la ceea ce spui, astfel încât să nu-ți pui interlocutorul în inferioritate, chiar dacă ești mai instruit sau mai informat decât el. Asta nu înseamnă că trebuie să-i dai mereu dreptate celuilalt.

Să respecți opinia celuilalt, chiar dacă diferă de a ta deorece s-ar putea să fie întemeiată. Asta nu înseamnă să renunți automat la propria opinie și nici s-o consideri minoră.
Subiectul poate rămâne deschis, iar dialogul unica modalitate de a-l elucida.
Nimic nu te impiedică să îți susții ideea în cadrul dialogului creat, dar fă acest lucru fără a-ți jigni interlocutorul.
Să evităm intervențiile categorice de genul „Aiurea !", „ Nici vorbă !" , „Vă înșelați !" sau „Ce eroare !".
Ele sunt o dovadă a lipsei de educație și pot bloca iremediabil conversația.

Dați-i și celuilalt posibilitatea să intervină.
Astfel, este mai potrivit să spuneți: „Iertați-mă, domnule, dar asupra părerii dumneavoastră se mai poate discuta."
În orice caz să nu ne întrerupem niciodată interlocutorul.

CSă-i lăsăm pe ceilalți să ne aprecieze după faptele noastre și nu după vorbe.
Această categorie de oameni nu obțin încrederea celor din jur ci dimpotrivă trezesc suspiciuni.

3. Cum, cui şi cât îi scriu?

Nu știu cât este de importantă pentru tine redactarea unui mesaj (fie el sms sau e-mail), dar cred că ar trebui să fim atenți și la acest aspect atunci când vrem să facem o impresie bună în societate.

Poate că ați primit și voi sms-uri pe care cu greu le-ați putut descifra sau care nici măcar nu iți ofereau toate detaliile necesare ca să poți repera persoana care a trimis acel sms.

Dacă ar fi să fac o recomandare, atunci dă-mi voie să iți recomand ca atunci când trimiți un e-mail sau un sms să te semnezi la sfârșit.
Cuvintele prescurtate le poți folosi doar în cazul în care știi sigur că persoana căreia îi trimiți mesajul poate să înțeleagă mesajul și mai ales cuvintele prescurtate.

Când trimiți un e-mail, e bine să folosești limbajul formal atunci când nu cunoști persoana căreia îi trimiți mesajul sau dacă nu ai o relație prea apropiată cu această persoană.
Nu este indicat să folosești formule introductive prea ample, care de obicei plictisesc și nu ajută prea mult, și nici formule de încheiere foarte curtenitoare dacă relația nu este una apropiată.
Atunci când ai de transmis mai multe lucruri importante este bine să le scrii schematizat pentru ca persoana căreia îi trimiți e-mailul să poată reține exact informația importantă.

Este bine ca întotdeauna să fii concis în redactarea mailului astfel încât să nu răpești timpul celorlalți prin mesaje nejustificat de lungi și stufoase.

După ce am vorbit despre e-mail, poate că ar merita să vorbim și despre documentele oficiale care ne (re)prezintă înaintea societății, cum ar fi CV-ul și scrisoarea de intenție.
CV-ul reprezintă un rezumat al coordonatelor tale, al activității și realizărilor, a ceea ce te definește pe tine din punct de vedere profesional și nu numai.

Ar fi recomandat ca în realizarea CV-ului să fii cinstit, să nu încerci să pari un Albert Einstein al timpurilor noastre, dacă nu ești.
Prezintă-te obiectiv, nu încerca să îi amăgești pe cei de la resurse umane cu un CV sompuos, pentru că la interviu s-ar putea să nu te ridici la nivelul CV-ului și atunci nu vei fi într-o situație tocmai plăcută.

Aceste observații sunt fără îndoială făcute și în dreptul scrisorilor de intenție.

4. Cum să fac să nu îmi tremure genunchii atunci când sunt într-un restaurant?

Există o grămadă de reguli care se impun într-un restaurant, în funcție de tipul restaurantului.
Sunt totuși câteva reguli simple de care ar trebui să ținem cont.

Când intrăm într-un restaurant, ar fi frumos să nu trântim ușa în nasul celui din spatele nostru, ci chiar să o ținem, ca să poată intra și el.
E normal ca acesta să ne mulțumească.

Barbatul care însoțește femeia intra primul și ține ușa deschisă pentru a intra și femeia pe care o însoțește.
Nu se intră în restaurant cu pălăria pe cap sau cu umbrela în mână, chiar dacă vrei doar să te asiguri că sunt locuri libere.

Cu atât mai mult nu-ți vei pune hainele pe scaunul de alături.
Doamna este rugată să-și aleagă locul pe care-l dorește.
Bărbatul trage scaunul pe care urmează să se așeze invitata sa, și ocupă locul de vizavi, dacă este liber.
Meniul este consultat de fiecare în parte.
După ce s-au hotărât ce vor să mănânce și să bea, domnul este cel care dă comanda.
O doamnă evită să vorbească cu chelnerul pe tot parcursul mesei.
Dacă la masă iau parte mai multe perechi, comanda va fi făcută de unul dintre bărbați, după ce a aflat care sunt preferințele tuturor.
Asupra plății, decizia se ia dinainte.
Se poate face o notă comună sau separată.
Eventualele neînțelegeri se reglează ulterior între bărbați.
Acestea fiind spuse, nu vă pot ura decât un călduros „Poftă bună!"

5. Care este atitudinea potrivită atunci când sunt la volan?

Bara din față, bara din spate, portiera, oglinda retrovizoare sunt doar câteva din micile incidente pe care le-am avut din cauza neatenției sau a grabei nejustificate.

Experiența ne arată că tonul face muzica.

Paragraful acesta este în special pentru mine.
Când te urci la volan trebuie să te comporți responsabil.

Dacă ai lovit sau ai zgâriat o mașină, oprește-te și pe lângă copia de la asigurare, cere-ți scuze.

Nu pleca niciodată la drum supărat sau nervos.
Nu poți fi atent la ceea ce se întâmplă în trafic dacă deja mintea ta fierbe alte subiecte.

Este bine să fii politicos cu pietonii, să nu-i uzi dacă treci pe lângă ei dacă plouă, să îi lași să treacă dacă o fac prin locuri permise, să îi lași să treacă, în cazul în care poți, chiar dacă nu trec întotdeauna prin locurile permise.

Dacă ești pilot de curse, nu îți încerca mașina prin orașele aglomerate, la ore de vârf.

S-ar putea să dai peste șoferi incepatori și nu cred că vei avea o experiență prea plăcută.
Dacă îți „taie fața" vreun șofer, nu riposta cu claxoane lungi și zgomotoase și cuvinte grele.
Păstrează-ți calmul și fii un om de bine.
Poate că respectivul are într-adevăr o urgență, și chiar dacă nu are nu ai de unde să știi.

Sunt o multitudine de lucruri de spus cu privire la acest subiect, dar dați-mi voie să vă rog să conduceți responsabil.
Viața are prioritate.

6.Când, cui, de ce şi mai ales ce cadou să ofer?

Cadoul nu este obligatoriu.
El nu poate fi nici cerut, nici comandat, nici sugerat decât în câteva situații speciale
(ATENȚIE! Situațiile speciale NU INCLUD polițiștii – pentru a trece cu vederea infracțiunile sau profesorii pentru a reconsidera o notă ș.a.).

Însă un om bine crescut va primi cu plăcere câteva sfaturi în acest domeniu.
A ști să oferi mici daruri și să o faci cu discreție este un semn de noblețe sufletească.
Micile cadouri întreţin prieteniile şi produc oricui o mare placere, dar cu o condiție: să fie date din suflet și dezinteresat.
Între prieteni, în familie, între îndrăgostiți se pot face cadouri oricând.
Nu trebuie să aşteptăm o zi festivă pentru a-i dărui prietenei noastre o pereche de mănuși de bucătărie de care are mare nevoie sau bunicii o pereche de papuci comozi pe care i-am găsit din întâmplare la un mic magazin.

Dacă am rugat pe cineva să ne cumpere un obiect oricât de mic, ne interesăm de preț și îl vom achita imediat. Dar dacă persoana care ne-a făcut serviciul își exprimă dorința de a ni-l face cadou, nu prelungim discuția la nesfârșit.
Mulțumim, acceptăm și ... ținem minte!

Nu vom face daruri costisitoare chiar dacă avem o situație materială înfloritoare. Nu este o dovadă de bun gust și poate provoca mai devreme sau mai târziu un conflict nedorit.

Un cadou trebuie gândit , cumpărat , ambalat , oferit.

Trebuie să fie frumos, util și să provoace o adevărată plăcere celui care îl primește.
Tocmai aceste dificultăți dau unui cadou o valoare deosebită și nu prețul lui.
Acesta va fi înlăturat cu grijă.
Excepție fac discurile și cărțile, de pe acestea prețul nu se șterge. Cartea nu se atinge!
Se va pune între filele ei o hârtie elegantă sau o carte de vizită pe care ne putem exprima gândurile bune.

Dedicații și autografe pot fi date numai de către autori.
Cel care a primit-o și dorește să o păstreze are voie, înainte de a o pune în bibliotecă, să se semneze discret pentru a nu o încurca mai târziu cu o alta ce nu-i aparține.

Cel care primeste un dar îl va deschide în fața musafirului și nu-i va strica bucuria protestând că e prea scump, ca nu trebuia sau mai rau ... ca are oroare de bibelouri.
Daca un cadou nu ne place, ar fi mai bine să ne ascundem nemulțumirea.

Cel care a făcut un dar nu va insista foarte mult să afle dacă ne place sau nu.
Nu vom face cadouri obiecte pe care le avem în casă și nu ne plac.
Daca sunt de valoare le putem da celor apropiați , în cazul în care aceștia și le doresc - însă fără comentarii de genul: „mă mir că-ți place, mie mi se pare oribil!".

Avem dreptul să refuzăm un cadou? Nu!
Chiar dacă nu ne place, un cadou este un cadou și să-l refuzi înseamnă să jignești pe cel care ți l-a oferit.
Acestă regulă are totuși excepții.
Sunt cazuri speciale când un cadou poate fi interpretat ca mijloc de presiune sau de convingere și, dacă îl primești, înseamnă că accepți să faci serviciul respectiv.

În acest caz trebuie să-l înapoiezi.
Este desigur dezagreabil pentru cel care îl oferă, dar trebuie să înțeleagă situația și numai pe el însuși trebuie să se supere că a fost lipsit de tact.

Capitolul 9

Cum să te distrezi într-un mod constructiv

Pot fi creştinii fericiți?

Se povestește că unui copil îi plăcea foarte mult să se joace în natură, admirând tot ceea ce se întâmpla în jurul său.
Privea jocul păsărilor, zborul fluturilor și era de-a dreptul fascinat de bucuria transmisă de razele dimineții.

Într-o zi, copilul își întreabă mama:
- Măgarul este și el creștin?
- O, nu! Spuse mama. Dar de ce întrebi așa ceva?
- Păi îl văd mereu cu fața lungă și tristă.
Am presupus că și el trebuie să fie creștin.

Mulți oameni cred că bucuria este incompatibilă cu viața spirituală.
Pentru unii a fi creștin înseamnă să porți mereu haine demodate, să mergi cu capul plecat și să pășești rar, să nu zâmbești aproape niciodată, ba chiar să te chinui să arați cât mai trist.
Mulți par întunecați ca și cum ar sta sub un nor.
Unii creștini lasă impresia că cererile lui Dumnezeu reprezintă o povară și că tot ceea ce oferă plăcere sau încântă gustul trebuie sacrificat.

Nimic nu este mai departe de adevăr decât această concepție. Creștinii ar trebui să fie oamenii cei mai voioși și fericiți de pe pământ.

În IOAN 10.10 citim: "Hoțul nu vine decât să fure, să înjunghie şi să prăpădească.
Eu am venit ca oile să aibă viață, şi s-o aibă din belşug."

Cu alte cuvinte, Isus Hristos spune: eu am venit ca TU să te bucuri de viață. Nu doar să trăiești viața ci s-o TRĂIEȘTI la MAXIM!
Tot în acest verset descoperim că există un hoț care nu are alt scop decât să te distrugă! Cine este hoțul? Cel care a luptat mereu împotriva lui Hristos, cel care a amăgit lumea și anume: Diavolul sau Satana! El nu dorește ca tu să fii fericit și va încerca mereu să te amăgească.
Precum a făcut în grădina Eden, oferind minciuni pentru a răpi bucuria și viața Evei, așa acționează și astăzi, prezentându-ți o falsă bucurie ce are ca și scop real distrugerea ta totală!

Exista vreo legatură între distractie şi succes?

Înainte de a discuta despre distracție, dă-mi voie să-ți spun câte ceva despre succes.
Tommy Newberry în cartea "Succesul nu este o întâmplare" vorbește despre importanța alegerilor noastre în atingerea succesului!
Fără îndoială aceasta este cea mai importantă lecție pe care trebuie să ți-o însușești dacă dorești să-ți maximizezi potențialul și să te bucuri de împlinirea și succesul care ți-au fost menite.
Succesul păşeşte în viețile anumitor oameni datorită unor motive clare.
El nu apare la întâmplare, este ceva determinat de tine.
Ralph Waldo Emerson scrie: "Să învețe că totul în natură, chiar firul de praf și pana, este mânat pe baza legilor, iar nu de șansă, și că ceea ce seamănă va secera."
Crezi că Dumnezeu dorește ca tu să ai succes?
Iată răspunsul meu sub forma unei alte întrebări:
Vrei ca proprii tăi copii să fie mediocri?

Desigur că nu! Îți dorești ca ei să aibă succes!
Tatăl tău ceresc dorește același lucru: ca tu să ai succes.

Dacă succesul nu este o întâmplare, înseamnă că el este urmărirea voită a unor scopuri.
Succesul este un rezultat planificat, nu o întâmplare.
Succesul și mediocritatea sunt amândouă complet predictibile deoarece urmează legea de neschimbat a semănatului și a seceratului.
Simplu spus, dacă vrei să culegi succes, trebuie să faci o investiție valoroasă.
Când încerci să obții ceva fără să dai nimic în schimb, ajungi un nimic.

Care este scopul vieții tale? Nu poți cere pauză de la viață. Ceea ce faci sâmbătă noaptea este la fel de important ca ceea ce faci luni dimineața sau miercuri după-amiaza.
O viață extraordinară este pur și simplu însumarea a mii de eforturi, adesea nevăzute de alții, care duc la realizarea scopurilor de valoare.

Ai o multime de opțiuni pentru a te distra şi alegerea ta scoate la iveală cine esti cu adevărat

Mai mult decât oricare alt factor, astăzi te afli în locul unde ești datorită alegerilor pe care le-ai făcut.
Ai făcut alegeri cu privire la ce să înveți și ce să nu înveți. Ai luat decizii cu privire la cei cu care să-ți petreci timpul.
Ai luat decizii să crezi unele lucruri, iar altora să nu le dai crezare.
Ai luat sau va trebui să iei decizii cu privire la persoanele de sex opus cu care te vei întâlni și care va fi comportamentul tău față de acestea.
Ai decis dacă vei bea, vei fuma sau vei folosi droguri.

Ai luat decizii de a ceda fricii cât și decizii de a merge înainte în ciuda fricii.
Ai decis să fii cel mai bun, iar alteori ai decis să acționezi ca ceilalți.
Fiecare decizie pe care o iei te afectează.
Nu exista pauză de la viață!
De aceea felul în care tu decizi să te distrezi, fie că vrei fie că nu, are direct legătură cu atingerea sau nu a succesului.

Distracție sau recreere?

Dicționarul explicativ român spune că distracție este ceea ce produce destindere sufletească; amuzament, petrecere; agrement.
În același timp distracție poate însemna și lipsă de atenție, de concentrare.

Pentru mulți distracție înseamnă evadarea din viața reală.
Dacă distracția mă distrage de la atingerea SCOPULUI PERSONAL, atunci distracția nu poate aduce ceva bun în viața mea.

Avem nevoie de momente de relaxare și de destindere, dar aceste momente trebuie să ne motiveze, să ne ofere mai multă energie și să ne ofere un imbold de a continua călătoria noastră spre atingerea succesului.
Deoarece distracția este adeseori înțeleasă greșit poate e mai bine să folosim termenul de RECREERE.

Există anumite principii în alegerea felului în care mă recreez?

Atunci când alegi activitatea prin care te recreezi, ar trebui să ții cont de următoarele principii:

1. SĂ FIE CONSTRUCTIVĂ nu DESTRUCTIVĂ – activitatea nu trebuie să ofenseze pe nimeni.

2. SĂ FIE INCLUSIVĂ – nu te izolează de oameni ci te ajută să-ți dezvolți relațiile cu cei din jurul tău.

3. SĂ FIE FĂRĂ REGRETE – nu te vei simți rușinat după aceea. Poți să spui celorlalți ce ai făcut, nu vei simți nevoia de a te ascunde sau de a merge la confesiune după aceea.

4. SĂ FIE CREATIVĂ – îți va deschide mintea și ochii. Vei gândi "afară din cutie" dezvoltându-ți inteligența și creativitatea.

5. SĂ FIE CENTRATĂ PE HRISTOS – adevărata bucurie vine de la Hristos. Te vei asigura că ceea ce faci îi aduce SLAVĂ Lui.
Prin această activitate vei continua clădirea caracterului.

6. SĂ TE POȚI RUGA - activitatea trebuie să-ți permită să încorporezi ușor rugăciunea la început, la mijloc sau la sfârșit.

Acum este momentul pentru idei practice.
Îți oferim doar un aperitiv, pentru a te face dornic de mai mult. Atenție!!!
Aceste activități necesită să îți iei măsuri de precauție pentru a evita orice accidentare atât a ta cât și a celor din jurul tău.

Cum să mă recreez când sunt singur?

1. Învață un hobby. Este ceva ce ai vrut întotdeauna să faci, dar nu ai avut timp?
Învață origami, sau o nouă limbă străină, învață să cânți la pian sau să pictezi.
Învață un soft pe computer sau învață să gătești.
Posibilitățile sunt infinite!

2. Aleargă! Dacă faci din alergat un obicei nu doar că vei fi mai sănătos, dar te vei reînviora și spiritual.

3. Fă plimbări de explorare. Mergi în oraș, în locuri unde nu ai mai fost niciodată. Privește oamenii, admiră natura. Nu te grăbi.
Ia-ți timp și observă detaliile!

4. Vizitează o librărie. Vezi ce cărți au apărut.
Ia-ți timp și răsfoiește cât mai multe dintre ele.

5. Citește o carte bună!

6. Scrie un articol despre "cum să te recreezi când ești singur", și publică-l pe internet.

7. Ajută pe cineva. Caută pe cineva care are nevoie de ajutor și implică-te! Fă-i viața mai frumoasă!

8. Sună-ți prietenii pe care nu i-ai văzut de mult timp sau rudele tale care sunt departe!

9. Ascultă muzică. Fă-ți timp să asculți un album nou sau fă-ți o compilație cu muzica preferată!

10. Fă curat prin cameră! Uneori nimic nu poate fii mai relaxant decât să faci ordine în cele mai mici colțuri și sertare ale camerei tale!

Cum să mă recreez cu prietenii?

1. Închide computerul! Pentru a te recrea alături de prietenii tăi este nevoie să te deconectezi de internet.
Închide computerul și invită-ți prietenii să vină la tine, să ieșiți în oraș sau fă-le o vizită acasă.

2. Organizează sau participă la un concurs de tip "treasure hunt".
Treasure Hunt este un concurs care îmbină ingeniozitatea, creativitatea și spiritul de echipă. Concurenții trebuie să dezlege misterele ascunse în spatele indiciilor lăsate de organizatori, precum și să treacă de numeroase probe incitante și distractive la finalul cărora vor găsi "comoara".

3. Alegeți o zi în care fetele trebuie să gătească băieților, iar în cealaltă băieții să gătească fetelor.

4. Organizați un concurs de tipul: ROMÂNII AU TALENT. Alegeți 3 persoane care fac parte din juriu, apoi toți ceilalți trebuie să prezinte talentul ascuns!
Încurajați și aplaudați fiecare moment.

5. Organizați o ZI A CULTURII: vizitați muzee, mergeți la un concert sau participați la un seminar!

6. Organizați un FLASH MOB. Este nevoie de mulți oameni, dar este momentul să-ți faci noi prieteni.

5. Adoptați un bunic. Mergeți la un cămin de bătrâni, întrebați de cineva care nu primește vizite prea des și faceți-i o bucurie.

6. Face-Painting. Pictați-vă fețele reciproc. Atenție, folosiți doar creioane speciale pentru acest lucru!

7. Sandwich-uri vesele. Stabiliți ingredientele, iar fiecare trebuie să facă un sandwich care să arate cât mai trăsnit.

8. Organizați un moment al glumelor. Învățați și spuneți unii altora glume.

9. Organizați un concurs al avioanelor din hârtie.

10. Mergeți într-o excursie cu cortul.

Autorii capitolelor

Mihai Brașov
Gabriel Iarca
Cristina Neagu
Marius Andrei
Andreea Nedelcu
Daniel Chirileanu
Andreea Nedelcu
Emanuel Ban

Coordonator proiect:
Camelia Bastoreală

Index tematic

Trebuie ca mai întâi sa fii!
cap. 1 Pg. 1
De ce e important sa ai un scop în viața ?
cap.2 pg. 2
Ce te poate ajuta sa te dezvolți pe plan personal ?
cap.2 pg.4
Cum poți face planurile să devina realitate?
cap.2 pg.6
Care este rolul lui Dumnezeu în dezvoltarea personală ?
cap.2 pg.8
Câta apa ar trebui sa bei în fiecare zi, când și cum ? *cap.3 pg.1*
De ce, când și cât exercițiu fizic să faci ?
cap. 3 pg. 3
Cum să scapi de oboseală ?
cap.3 pg.4
Care este cea mai bună cură de slăbire ?
cap.3 pg.5
Cine mă poate ajuta să duc o viață sănătoasă ?
cap. 3 pg.7
Cum să ai relații sănătoase ?
cap.4 pg.1
Cum poți ști cine este potrivit pentru tine?
cap.4 pg.1
Care sunt șansele tale de a nu repeta istoria nefericită?
Cap.4 pg.3

Index tematic

Exemple de diferențe posibile.

Cap.4 pg.4

Care sunt trăsăturile importante de urmărit pentru relație de durată?

Cap.4 pg.6

Te bucuri de viață de unul singur?

Cap.4 pg. 7

Întâlniri active în aer liber.

Cap.5 pg.3

Activități practice la întâlnire.

Cap.5 pg.3

Surprize pentru întâlniri.

Cap.5 pg.4

Idei de relaxare pentru întâlniri.

Cap.5 pg.5

Cum să fac față depresiei?

Cap.6 pg.1

Ce să fac atunci când mă simt abandonat ?

Cap.6 pg.3

Ce să fac atunci când nu mă simt bine în pielea mea ?

Cap.6 pg.4

Ce să fac atunci când simt că nu îmi găsesc drumul în viață ?

Cap.6 pg.6

Cum să decid asupra celor mai importante lucruri din viața mea ?

Cap.6 pg.7

Ce să fac atunci când un mai am bani?

Cap.6 pg.8

Index tematic

Ce să fac atunci când nu mai știu ce să fac ?
Cap.6 pg.8
Ce este "viata spirituala" a cuiva?
Cap.7 pg.1
La ce ajută să ai o viață spirituală?
Cap.7 pg.1
Cum se formeaza viata spirituala?
Cap.7 pg.2
Viața spirituală a cuiva trebuie obligatoriu să Îl includă și pe Dumnezeu în mod obligatoriu?
Cap.7 pg.2
Ce rol are religia în viața cuiva?
Cap.7 pg.3
Cum îmi aleg religia?
Cap.7 pg.3
Este viata spirituala a cuiva o chestiune prestabilita (ca un dat) sau se poate modifica în timp?
Cap.7 pg.4
Cum putem face să crească în calitate viața noastră spirituală?
Cap.7 pg.5
Rugăciunea: Cum si ce sa te rogi
Cap.7 pg.5
Sunt rugăciunile scrise sau cele formulate de alții folositoare pentru mine?
Cap.7 pg.5
Pot sa am propriile mele rugaciuni?
Cap.7 pg.6

Index tematic

De ce am nevoie de Isus Hristos în viata mea spirituală?
Cap.7 pg.6
Lectura: Ce sa citesti pentru viata spirituala ?
Cap.7 pg.7
Ce ar trebui sa am în vedere când îmi aleg lectura?
Cap.7 pg.7
De ce sa nu citesc orice si sa aleg ?
Cap. 7 pg.7
Ce greseli trebuie evitate în ce priveste viata religioasă, spirituală ?
Cap.7 pg.8
De ce majoritatea oamenilor Îl consideră pe Dumnezeu ca fiind un stăpân nemilos, pretențios și care pedepsește orice greșeală? Dumnezeu vrea să fim triști și să nu ne bucurăm?
Cap.7 pg.9
Cum este Dumnezeu în realitate?
Cap.7 pg.9
Nu este plictisitor sa traiesti o viața spirituală, de om credincios?
Cap.7 pg.10
Gesturi ce-i fac pe cei de langă tine fericiți.
Cap.8 pg.1
Cum sa (te)prezinti ?
Cap.8 pg.2
Cum sa conversez astfel încât sa fiu placut interlocutorului meu ?
Cap.8 pg.2

Index tematic

Cum, cui si cat îi scriu?
Cap.8 pg.4
Cum sa fac sa nu îmi tremure genunchii atunci cand sunt într-un restaurant?
Cap.8 pg.5
Care este atitudinea potrivita atunci când sunt la volan?
Cap.8 pg.6
Când, cui, de ce și mai ales ce cadou să ofer?
Cap.8 pg.8
Avem dreptul să refuzăm un cadou?
Cap.8 pg.10
Pot fi crestinii fericiti?
Cap.9 pg.1
Exista vreo legatura între distractie si succes?
Cap.9 pg.2
Distractie sau recreere?
Cap.9 pg.4
Exista principii în alegerea felului în care mă recreez?
Cap.9 pg.4
Cum să mă recreez cu prietenii?
Cap.9 pg.7
Cum să mă distrez cu familia?
Cap.9 pg.8

AY